

NIJMEGEN 

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

BRUIST



Stedentrip:

Antwerpen bruist!

Like & share
voor mooie prijzen

NIEUW IN HOLLAND CASINO NIJMEGEN

Welcome
zone

ELKE VRIJDAG- & ZATERDAGAVOND

SPEEL BEWUST 18+
HOLLANDCASINO.NL

GRATIS ENTREE & DRANKJE

VOOR 2 PERSONEN

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

VRIJDAG 22 MAART
LADIES NIGHT
MET FRED VAN LEER



**HOLLAND
CASINO** 
HET ENIGE ECHTE CASINO



Inhoud



COLOFON

BRUIST

UITGEVER Nederland Bruist B.V.
MANAGER Marcel Bossers
OPERATIONEEL MANAGER Lea Bossers
TRAFFIC Nederland Bruist
VORMGEVING Nederland Bruist - Rowan Graafland
THEMA'S Nederland Bruist - Annemiek Jansen
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Astrid Berkhout
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN 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
 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, Ibiza, Kapellen, Land van Cuijk, De Langsthorst, De Maashorst, Nijmegen, Oisterwijk, Oosterhout, De Peel, Prinsbeek, Reeshof, Rijk van Nijmegen, Roosendaal, Rosmalen, Rotterdam, Schildep-Schoten, Tilburg, De Waterweg, De Zaanstreek en Zutphen.

ADVERTEREN?

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

Voel jij ze ook al, die lentekriebels? Heerlijk toch! De dagen worden weer langer, het zonnetje laat zich vaker zien en iedereen om je heen lijkt langzaam te ontwaken uit een winterslaap. Weg met het cocoonen binnen, we willen weer naar buiten, er lekker op uit.

Bruisende lezer,

En doe dat dan vooral ook! Ga 16 maart bijvoorbeeld eens heerlijk met een vriendin lunchen op een hopelijk zonnig terras in het kader van Vriendinnendag, of pak het zelfs nog groter aan en breng een bezoekje aan Antwerpen. Met een gigantisch aanbod van stijlvolle modewinkels, bijzondere musea, architectuur, heerlijke restaurants en gezellig barretjes biedt deze stad voor iedereen een fantastische ervaring. En waar je dan precies moet zijn... dat lees je verderop in deze nieuwste editie van Bruist.

Met de lente die voor de deur staat, loopt dit fijne seizoen uiteraard als een rode draad door dit magazine. Niet alleen geven we je tips voor een nieuwe (en gezonde) lente, maar ook gooien een aantal bruisende ondernemers als Dekker v.d. Vegt en BeautyFIRM de deuren open om het zonnetje binnen te laten en jou een kijkje achter de schermen te geven.

Laat die lente maar komen en geniet van dit bruisende magazine.

Lea en Marcel Bossers

Topbestemming voor een

Met een gigantisch aanbod van stijlvolle modewinkels, bijzondere musea, architectuur, heerlijke restaurants en gezellige barretjes is Antwerpen een fantastische ervaring. Ontdek hier wat je moet weten voor een onvergetelijk bezoek aan deze prachtige stad.

Antw



SHOPPEN

SHOPPING STADSFESTZAAL

ligt midden op de Meir, de Champs Elysées van Antwerpen. De vroegere Stadsfeestzaal, een eclectisch ontwerp uit 1905, was vroeger populair voor feesten, tentoonstellingen en beurzen. Generaties jongeren ontvingen hier hun diploma van het stedelijk onderwijs. Na een brand zijn in 2004 de glazen koepel met bladgoud, mozaïeken, eiken parketvloer en andere oorspronkelijke elementen hersteld in hun oude glorie. Sinds 2007 kan het publiek naar hartenlust winkelen in een veertigtal winkels op 20.500 m².
www.stadsfeestzaal.com

GROTE MARKT Het laatmiddeleeuwse stadhuis en de gildehuizen vormen een van de mooiste bezienswaardigheden van Antwerpen. De driehoekige Grote Markt geeft direct de grandeur weer van Antwerpen in haar gouden 16e en 17e eeuw. In het midden staat een bronzen fonteinbeeld van stadsheld Brabo die de hand van de reus Antigoon in de Schelde werpt.

HET RUBENSHUIS

Een van de bekendste kunstenaarswoningen ter wereld: het Rubenshuis. Peter Paul Rubens was schilder, verzamelde kunst, ontwierp zijn eigen huis en wist ook nog eens alles over wetenschap. Bekijk topstukken van zijn hand en dwaal door de sprookjesachtige tuin van dit stadspaleis in hartje Antwerpen.

Ook in de Onze Lieve Vrouwekathedraal is zijn werk te zien
Wapper 9-11, www.rubenshuis.be



STATION

Antwerpen Centraal is uitgeroepen tot één van de mooiste treinstations ter wereld. Het ademt een ongekende grandeur en is spectaculair mooi. Je kunt in stationscafé Brasserie Royal met een koffie, verse croissants en een eitje je dagje Antwerpen in stijl starten.
Pelikaanstraat 3, www.brasserieroyal.be



stedentrip

Antwerpen



MUSEUM AAN DE STROOM

Midden op het water, in de kleine jachthaven die de Antwerpenaren 't Eilandje noemen, torent het MAS uit boven Antwerpen. In het rode gebouw is op elke verdieping een apart museum. Wanneer je helemaal naar boven gaat (panorama vrij toegankelijk), kijk je uit over heel Antwerpen. www.mas.be



UNIEKE PLEKJES

PARK SPOOR NOORD Dit groene park legt het accent op ruimte, ontspanning, cultuur, sport en evenementen. Het park is aangelegd op een oud spoorwegemplacement dat er al jaren verlaten bij lag.

Het heeft enkele (water)speeltuinen, een spectaculaire bmx-en skatebowl en een shelter met tijdelijk zomerterras van bar Cargo.

HET ZUID is een wijk die bekendstaat om zijn leuke restaurants, gezellige kroegen en conceptstores. Je vindt er statige herenhuizen, wijde boulevards en mooie pleinen. Kunstliefhebbers kunnen hun hart ophalen in de vele galeriën en musea als het FOMU en het M HKA.

BIERTJE?

De Belgische bieren zijn wereldberoemd en Antwerpen is een uitstekende plek om je erin te verdiepen. Een Bolleke De Koninck is het lokale bier bij uitstek en is verkrijgbaar in bijna elk café in de stad. De brouwerij bevindt zich nog steeds in de stad en heeft bovendien een belevingscentrum waar je het verhaal van de brouwerij kan horen, zien én proeven. De plezantste tour van heel 't Stad! www.dekoninck.be



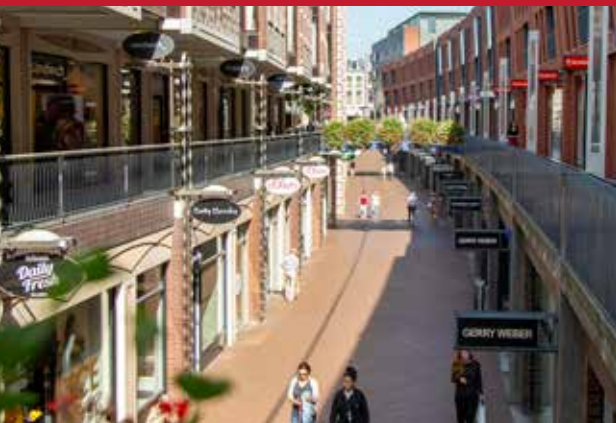
Kijk voor je bezoek aan België eens op onze website www.belgiebruist.be. We brengen ook bruisende magazines uit in Brasschaat, Kapellen, Schilde-Schoten en de Belgische Grensstreek. Zo doe je nog meer inspiratie op voor een bruisend dagje uit.

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!



Dekker v.d. Vegt

Dekker v.d. Vegt heeft een rijke historie. Sinds 1922 is de boekhandel gevestigd in Nijmegen. Oorspronkelijk aan de Oranjesingel maar inmiddels alweer 18 jaar in de bruisende Marikenstraat.

In de loop der tijd zijn er verschillende eigenaren geweest. In 2014 leek het einde in zicht toen Polare failliet ging. Mede dankzij een crowdfundingactie kon de onderneming echter een doorstart maken onder de oude naam. Anno 2019 is Dekker v.d. Vegt springlevend!

Breed assortiment

Van literatuur tot thriller, van kinder- tot kookboek; je vindt het allemaal bij Dekker v.d. Vegt. Zowel nieuw als tweedehands. Je studieboeken kun je er eveneens bestellen. Daarnaast kun je er terecht voor o.a. agenda's en kalenders. "We hebben ook heel veel kaarten en doen ons best om juist wat apartere exemplaren in te kopen."

Sfeervolle leescafé

"Onze medewerkers zijn gek op boeken en kunnen er vanuit hun kennis veel over vertellen. We doen ons best om ervoor te zorgen dat iedereen zich hier thuis voelt. In ons sfeervolle leescafé kun je - tussen de boeken - in alle rust zitten of gezellig kletsen met vrienden. En ondertussen genieten van



5 jaar weer zelfstandig!



een kopje koffie of thee met huisgemaakt gebak of een lekker broodje. Zo veel mogelijk biologisch en lokaal/regionaal dus verantwoord."

*"Er is hier **altijd** wel iets te beleven"*

Volop activiteiten

Ieder jaar bezoeken gemiddeld honderd auteurs Dekker v.d. Vegt om bijvoorbeeld een lezing te geven of een nieuw boek te presenteren. Veel van deze activiteiten zijn gratis toegankelijk. We nodigen je dan ook uit om snel een keer een dagje Dekker v.d. Vegt te doen!"



Betty Barclay
Bever
Cape Cod Fashion
Charlie & Goods
Claudia Strater
Comma
Cotton Club
Daily Fresh
Dekker v.d. 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
Purday
River Woods
Rivièra Maison
Samo Fashion
Sandwich
Scapino
s.Oliver
State of Art
van Uffelen
Ysveld Fysio
Zeezicht



ZACHTE HUID VOOR HEM

Voor een man die voor Bulldog kiest, is niet alleen een goed verzorgd uiterlijk belangrijk. Voor hem tellen ook de innerlijke waarden. Deze huidverzorgingslijn is veganistisch en er worden geen dierproeven voor uitgevoerd. Alle producten van Bulldog zijn vrij van kunstmatige kleurstoffen en synthetische geurstoffen. Ze bevatten natuurlijke ingrediënten zoals aloë, camelina-olie en groene thee.

Te koop via AH en Etos v.a. € 5,99, nl.bulldogskincare.com



ROKJESDAG, BLOTE BENEN

De lente staat weer voor de deur, wat betekent dat de rokjes en jurkjes weer uit de kast worden gehaald.

Dan komen de nieuwe scheermesjes van Wilkinson Sword goed van pas.

De nieuwe Intuition f.a.b. scheert namelijk niet in één, maar in twee richtingen, waardoor je ook twee keer zo snel een gladde huid hebt.

Vanaf € 13,99,

www.wilkinsonsword.nl

LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#1

Maak kans op een uniek en stijlvol koffietafelboek t.w.v. € 40,-

Fietsfabrikant Union lanceert het prachtige boek FRAME/WORK, in samenwerking met de Amsterdamse uitgeverij MENDO. En wij mogen 2 exemplaren weggeven. Wil jij kans maken op één van deze prachtige boeken?

Like dan 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. FrameWork naar prijsvraag@nederlandbruist.nl



FRAME/WORK

Fietsfabrikant Union lanceert het unieke en stijlvolle koffietafelboek FRAME/WORK, in samenwerking met de Amsterdamse uitgeverij MENDO. Speciaal voor Union interviewde Claire van de Graaff veertien creatieve stedelingen over hun favoriete hotspots in de stad waar zij wonen en werken. Al deze inspirerende verhalen zijn nu gebundeld in een prachtig boek. De fotografie is verzorgd door Jacob van Rozelaar.

Te koop via Mendo, www.mendo.nl, € 40,-

HET BEGIN VAN GIN

De Distillers Academy in Schiedam is dé plek die van Gin-fans echte fijnproevers en distilleerexperts maakt. Ze bieden diverse experiences waaronder een masterclass en workshops. **Meer informatie over de workshops en de academy via www.distillersacademy.nl**

**LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#2**

Maak kans op een SodaStream bruiswatertoestel.

Maak van fris kraanwater zelf heerlijk bruiswater in slechts enkele seconden. Je kunt zelf de hoeveelheid bubbels bepalen (licht, medium of intens).

soda**stream**

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 actie!
Of stuur je gegevens o.v.v. Lezersactie Sodastream naar prijsvraag@nederlandbruist.nl

Lente!

**GEZONDE PIZZA**

SUGO Pizza staat bekend om haar gezonde pizza's, gebaseerd op het heerlijke streetfood uit Rome: de pizza al taglio. Deze vierkante pizza van Hugo en Herman is een luchtig, lekker en gezond alternatief voor de traditionele pizza, zonder geuren en smaakstoffen. Je kunt in een filiaal van SUGO in Rotterdam, Amsterdam en Eindhoven terecht voor de heerlijkste smaakcombinaties. www.sugopizza.nl

EEN CULINAIRE REIS NAAR JAPAN

De kracht van pure voedingsmiddelen is voor Lima de basis. Dat geldt ook voor de Japanse keuken. Sinds het ontstaan van Lima is Japan daarom een onuitputtelijke bron van inspiratie. Om dit te ondersteunen presenteert Lima zes nieuwe, biologische, Japanse producten. Zo laat Lima je de authentieke smaak van de Japanse keuken beleven!

Vanaf € 3,99 te koop via natuurvoedingswinkels, www.limafood.com





Plaatselijk afslanken? Het kan!

Beautyfirm biedt afslank-behandelingen 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

Een
proefbehandeling
nu voor € 35,-

Kom je samen dan
betaal je € 30,-
per persoon!



Marieke Lindsen weet uit eigen ervaring hoe moeilijk afslanken is. Ze ging op zoek naar een methode die wél werkt en vond die in een bijzonder geavanceerd apparaat dat je helpt centimeters te verliezen op de plekken waar jij dat wilt. In oktober 2016 opende 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. “Ik was zelf sowieso al overtuigd, maar de positieve reacties van de mensen – zowel mannen als vrouwen – 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 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.”

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. “Bij BeautyFIRM vinden wij het belangrijk dat jij je op je gemak voelt. Daardoor is het ook nog eens gewoon leuk om hier te komen!”



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



HOOFDPIJN?

Chiropractie kan echt helpen

Hoofdpijn en migraine kunnen uw dagelijkse bezigheden behoorlijk verstoren. Deze klachten zijn vaak het gevolg van verschoven of klem zittende rug- en/of nekwrvels. De chiropractor verbetert de verstoorde positie en beweeglijkheid van de rug- en nekwrvels en herstelt daarmee de zenuwfunctie en bloeddorstroming.

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





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 onder andere door het bieden van events met een bijzondere betekenis. Op het 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

Op 8 maart is het Internationale **Vrouwendag**, een dag die bedoeld is om aandacht te vragen voor de positie van de vrouw in de maatschappij.

Bel op 16 maart die ene vriendin die je al een tijd niet meer hebt gesproken, of verras je BFF met een lekkere lunch: het is die zaterdag namelijk **Vriendinnendag**.

Schrik niet als je op 17 maart een beschonken **ler in een groen pak** tegen het lijf loopt: het is St. Patrick's Day.

Op 20 maart is de aarde in **balans**: dag en nacht zijn dan even lang, omdat de zon precies in lijn staat met de evenaar. Die woensdag willen we ook geen enkel chagrijnig gezicht zien, want het is de **Dag van het Geluk**. Een mooie dag om vreugde en vrolijkheid te delen met anderen.

In de nacht van zaterdag 30 maart gaat de **zomertijd** in. Ezelsbruggetje: de klok gaat in het **voorjaar** vooruit.

Rokjesdag is de dag waarop opvallend veel vrouwen voor het eerst dat jaar een rokje dragen met blote benen.



GENIETEN VAN **BLIXEMSE** KWALITEIT!

Blixem is een maatschappelijke onderneming met een eetcafé en een cateringbedrijf en je kunt er terecht voor mooie cadeaus. Medewerkers met een afstand tot de arbeidsmarkt werken en leren er onder professionele begeleiding. De medewerkers zijn gedreven en vriendelijk. Zij zorgen voor een gastvrije 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 Inge: Risotto-bites met amandelen en truffelsaus.

“Dit is mijn favoriete gerecht vanwege de opmaak van het bord. Kijk maar naar dit bord!”

Inge kookt in de cateringkeuken en in de avondkeuken van het eetcafé.



CATERING



EETCAFÉ



CADEAUS



Een nieuwe baan

Na een lange loopbaan bij het Radboud Sportcentrum ga ik een nieuwe uitdaging aan!

Sportlessen

Uitdagend is het zeker, want ik weet nog niet wat ik ga doen! Al bijna 25 jaar geef ik sportlessen. Ik begon als aerobics-docent: een jonge meid die vooral wilde knallen. Naarmate ik meer leerde over bewegen en zelf meer bewegingservaring op deed, werden mijn lessen subtieler. Alleen maar intensief bewegen hield ik niet vol, het leidde vooral tot frustraties en blessures. Met Pilates vond ik een nieuwe koers. Bewust bewegen, dat is goed voor lichaam én geest.

Kunst van bewegen


In mijn columns praat ik over bewegen. De kunst van bewegen. Er is zoveel te vertellen, zoveel te ontdekken. Het is mijn diepste overtuiging dat bewegen altijd leuk is als je er met je aandacht bij bent. Bewegen is een manier om je lichaam te leren kennen, je capaciteiten te ontdekken, je grenzen te bepalen. Als fysiotherapeut en sportdocent was ik vooral bezig met de ander. De patiënten en sporters stonden centraal. De komende tijd focus ik op mezelf. Ik ga oefenen: de Alexander Techniek, Pilates, krachtraining, cardiotraining... ik heb er de tijd voor. Ik train op een ontspannen manier. Ik hoef geen perfect lichaam, ik wil me goed voelen. Bewegen helpt! Een gezond lichaam huisvest een gezonde geest, dan komt de nieuwe baan vanzelf!

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



VAN VERWAARLOOSD NAAR BLIKVANGER

**Is uw plafond te hoog, te antiek, te stoffig of er komen steeds maar weer scheuren in?
Plameco maakt van elk verwaarloosd plafond een echte blikvanger.**

Plafonds behoren tot de meest verwaarloosde elementen van een woning. En dat terwijl ze door hun onbedekte oppervlakte de woonruimte in sfeer bepalen. Plameco brengt hier graag verandering in.

Door samen met u het plafond opnieuw vorm te geven bereikt u meestal al in één dag een metamorfose van uw woonruimte waarin u zich weer behaaglijk voelt.

Wilt u dit met eigen ogen zien?

Uiteraard bent u hartelijk welkom op de eerstvolgende **OPEN DAGEN** bij: "Meubelstudio van Haren" aan de Raetsingel 2A te Boxmeer waar verschillende voorbeelden van Plameco plafonds te zien zijn. Plameco adviseur, Ton Bleekman, helpt u deze open dagen graag met de keuze van een nieuw plafond dat specifiek naar uw wensen op maat wordt gemaakt.

Plameco I.T.B. (Interieur Techniek Beuningen)

Bel of mail voor informatie: 024 - 67 76 897 | info@plamecobeuningen.nl

of kijk op www.plameco.nl

De koffie staat klaar!

Vr 15, Za 16 & 30 Maart 10:00 – 17:00

Open Zondag: 31 Maart 12:00 – 17:00

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 bij Gezichtspraktijk Patrizia Bos ben je hiervoor op 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 kunnen doen en eenbehandelplan 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 verhoogd waardoor je huidstructuur verfijnt. 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 voor meer informatie of maak online of telefonisch een afspraak voor een gratis intake.



nimue

PCA skin

phformula

Schoonheidssalon Patrizia Bos | Passage Molenpoort 115 Nijmegen

www.patriziabos.nl | info@patriziabos.nl | 024 3238559 | [f instituutpatriziabos](https://www.facebook.com/instituutpatriziabos)

Vanuit een passie voor wijn

wijnhandel
"In de Blauwe Druif"



Machiel Otten is een echte wijnliefhebber. Hij begon ooit tijdens zijn studie als zaterdaghulp en later als bedrijfsleider van 'In de blauwe druif'. In 2006 nam hij de zaak over. Inmiddels is 'In de blauwe druif' veel meer dan 'alleen' een wijnhandel. Je kunt er terecht voor een zeer groot assortiment wereldwijnen en speciaal bier. Daarnaast kun je er deelnemen aan wijncursussen en sfeervolle events bijwonen.

“Proeven, ontdekken & beleven, daar gaat het bij ons om”

“Ieder jaar heb ik weer dezelfde missie en ga ik op zoek naar nieuwe topwijnen waar ik mijn klanten blij mee kan maken”, vertelt Machiel enthousiast. “In alle prijsklassen want iedereen moet kunnen genieten van een goede wijn. Doordat we zijn aangesloten bij De Wijnproevers, een groep van zelfstandige slijterijen die de krachten hebben gebundeld en o.a. gezamenlijk inkopen, kunnen we kwaliteit bieden voor een betaalbare prijs.”

Enorme keuze

“We hebben circa 600-700 verschillende soorten wijnen. De afgelopen 3 jaar hebben we de keuze in speciaal bier, in Nijmegen echt 'booming business', aanzienlijk uitgebreid tot maar liefst 500 soorten, waaronder de nodige tijdelijke releases. Via de BierApp houden we bierliefhebbers op de hoogte van de laatste aanwinsten.” Uiteraard mogen ook de gedistilleerde dranken – van whiskey tot likeuren – niet ontbreken.

Workshops en events

“Je vindt hier ook originele (relatie)geschenken, die we desgewenst op maat samenstellen. We kunnen o.a. de drankfles bedrukken met het eigen logo.” Tevens kun je je laten opleiden tot wijnkenner. 'In de blauwe druif' verzorgt namelijk als erkend WSET opleider twee internationaal erkende wijncursussen; intermediaire en advanced. “Daarnaast organiseren we regelmatig leuke events, iedere eerste donderdag van de maand kun je bijvoorbeeld voor een kleine prijs tijdens een proeverij in ons sfeervolle proeflokaal kennismaken met allerlei producten.”

Een groot compliment

“Al onze medewerkers beschikken over de benodigde kennis om klanten te kunnen voorzien van een goed wijnadvis op maat. Het is voor ons een groot compliment als we later horen dat een wijn perfect paste bij een bepaald product.”

DAGJE UIT

IBIZA XPERIENCE FAIR 2019



Beleef een beetje Ibiza in eigen land. Laten we de zomer alvast vieren voordat die begonnen is! Bezoek de IBIZA Xperience Fair – Ibiza by Night en ervaar het echte 'happy hippie' gevoel. Je waant je een dagje op de gezellige Ibiza night market, waarbij je shopt bij volle maan. De stands zullen allemaal hun eigen verlichting voeren, zodat je alle spullen goed kunt zien. Er zijn meer dan 150 stands plus nog eens ruim 50 kramen op de gehele 1e verdieping op de bekende Mercado d'Ibiza! Er is dan ook voor ieder wat wils op onze fair. Ibiza bruist!

Zaterdag 23 & zondag 24 maart
Beursgebouw Eindhoven.
www.ibizaxperience.eu

FILMPJE KIJKEN THE MULE

Clint Eastwood speelt in *The Mule* de rol van Earl Stone, een eenzame man op leeftijd en werkzaam als bloemist. Financieel gaat het hem niet voor de wind waardoor hij zich genoodzaakt ziet de zaak dicht te doen. Wanneer hem een simpel baantje wordt aangeboden waarbij hij slechts moet rijden, neemt hij dit direct aan. Wat Earl zich niet realiseert, is dat hij nu een drugskoerier is voor een Mexicaans drugskartel. Naast Eastwood zijn in de film ook rollen weggelegd voor Michael Peña en Bradley Cooper. **THE MULE draait vanaf 7 maart in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN ESTHER VERHOEF



FAÇADE - Twee jaar na haar scheiding komt jonge moeder Iris van der Steen eindelijk aan vakantie toe. Een roadtrip dwars door snikheet Europa met oldtimer Toet en stapels cassettebandjes uit haar jeugd moet haar dichter bij zichzelf en bij haar reislustige moeder in Portugal brengen. Wanneer ze de knappe, charismatische sportinstructeur Mischa de Jong laat instappen, lijkt de reis een romantische wending te nemen. Maar Mischa is niet wie hij zegt te zijn. Façade is Verhoefs meest beklemmende thriller ooit. Je doet geen oog meer dicht.

FAÇADE van ESTHER VERHOEF is vanaf 12 maart te koop voor € 19,99

Het hele jaar door heerlijk warm en ontspannen baden, dat wil iedereen wel. Dat kan met een hottub. Hottub Select is al 12,5 jaar dé specialist op dit gebied. Je kunt hier terecht voor een ongekend aanbod van hottubs en alle toebehoren.

Hottub bestaat

Kwaliteitsmerken

"Kwaliteit en gebruiksgemak staan voor ons voorop", vertelt Gerko ... "Om die reden verkopen we alleen kunststof hottubs van het Finse Kirami, de grootste fabrikant van Europa, en ambachtelijke Red Cedar houten hottubs van het Nederlandse Storvatt."

Makkelijk in gebruik

"We hebben sinds 2011 mee mogen denken om het Scandinavische product geschikt te maken voor de Nederlandse markt. Wij willen 's-avonds na het werk lekker even kunnen genieten van onze hottub. Dat betekent dat je deze snel leeg, schoon, vol en warm moet kunnen maken en verder ook geen zorgen moet hebben over het onderhoud. Tegenwoordig kun je de hottub zelfs uitrusten met een waterboiler, waardoor je deze binnen 2 uur op temperatuur krijgt én houdt."

Persoonlijk advies

"Het is belangrijk dat je een hottub kiest die bij je past. Wij helpen je daar graag bij en nemen alle tijd om je te voorzien van een goed advies. Wij je de hottubs eerst zelf zien?"



Select 12,5 jaar!

In onze showroom in Odillapeel staan ruim 20 modellen opgesteld. In de showroom in Twello vind je de Top 5. We hebben heel veel op voorraad, dus de kans is groot dat je de hottub van je keuze meteen kunt meenemen. Uiteraard kunnen we hem ook bij je thuis bezorgen, indien gewenst zelfs bij je vakantiehuis in Europa.*

Ofyr barbecue

Voor een complete beleving verkoopt Hottubselect ook de exclusieve Ofyr barbecue in verschillende uitvoeringen. De kegelvormige vuurschaal met brede kook & grill-rand staat garant voor vele gezellige culinaire avonden met familie en vrienden.

Bel gerust om een afspraak te maken voor een bezoek aan een van onze showrooms! Sowieso ben je op Tweede Paasdag van harte welkom tijdens de Grote Hottubshow.

Hottub Select
0413-27 55 66
info@hottubselect.nl
www.hottubselect.nl

"HET HELE
JAAR DOOR
GENIETEN!"





Prachtig in

1. Rouge Volupté van Yves Saint Laurent, € 38,50 www.ysl.com
2. Bodymist spring is in the air van essence, € 3,59 www.essence.eu
3. Nomade Eau de Toilette van CHLOË, vanaf € 53,50 www.iciparisxl.nl
4. Minou Eye Palette van bobbi brown, € 36,- www.debijenkorf.nl
5. Evi Yellow van SMAAK Amsterdam, € 159,- www.smaakamsterdam.com
6. Nailpolish tiers of joy van essie, € 9,99 www.essie.nl



pastel

Met al deze prachtige pasteltinten komen de lentekriebels vanzelf. Nu nog een beetje warmte en wat zon en het voorjaar kan niet meer stuk!

7. Pure XS for her Eau de Parfum van Paco Rabanne, vanaf € 59,60 www.pacorabanne.com
 8. Si Fiori Eau de Parfum van Giorgio Armani, vanaf € 72,- www.armanibeauty.com
 9. Abyssinian Oil Facial Moisture Cream van Beauty Kitchen, € 19,99 www.hollandandbarrett.nl
 10. Bonding Plex Shampoo van OGX, € 10,99 www.ogxhair.nl
 11. Palette All Over Spring van Yves Saint Laurent, € 70,- www.ysl.com
 12. GLAMGLOW® GENTLEBUBBLE™ Daily Conditioning Cleanser, € 24,90 www.glamglow.com



WHEN LIFE
GIVES
YOU LEMONS

MAKE
LEMONADE!

GEEL IS DÉ
TRENDKLEUR DIT
VOORJAAR!



UNISA



FOR SHOE LOVERS
HARTJES®



durea®

Theo Jansen

Molenpoortpassage 2 Nijmegen
www.theojansenschoenen.nl



Joeri blij en Gerard 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**

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 behandel mogelijkheden divers.



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

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 gebruik gemaakt 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

Jumping Jack is

Frank Lammers speelde in tientallen films en het grote publiek kent hem vooral van de Jumbo reclames. Als regisseur van het muziektheaterspektakel 'Jumping Jack' gaat Lammers een nieuwe uitdaging aan. Aan Bruist vertelt hij waarom hij ja zei.



'Jumping Jack' is een grootse theatervoorstelling met rockmuziek en ronkende motoren over het leven van de roemruchte motorcoureur Jack Middelburg (1952-1984) die in april 1984 verongelukte tijdens races in Tolbert. Het wordt een spectaculaire show met 20 acteurs, 30 motorrijders, 60 dansers, 40 gitaristen en 200 figuranten.

Per voorstelling is er plek voor 3.000 toeschouwers. Lammers: "Het is een totaal bezopen plan, dus ik zei meteen ja.

Mensen die van motoren aflazeren, keiharde rockmuziek en romantiek. Het kan eigenlijk niet, dus ik ben voor."

Waarom was je meteen enthousiast toen je werd benaderd?

"Ik houd van sport, theater en gekke plannen. Dat komt hier allemaal samen. Groter dan dit krijg ik het bovendien niet."

terug in Assen

Wat heb jij met Jack Middelburg?

“In de jaren tachtig zat ik net als vele andere motorsportliefhebbers regelmatig voor de televisie om naar de races te kijken, zeker als Jack Middelburg meereed. Middelburg was naast een begenadigd coureur een kleurrijke persoonlijkheid die een Hollywood waardig leven heeft geleefd. Never a dull moment! Juist zijn meeslepende levensverhaal maakt de voorstelling ook voor mensen die niet zo gek zijn op motorsport meer dan de moeite waard.”

Wat zie jij als jouw belangrijkste taak als regisseur?

“Het wordt vooral een kunst om te zorgen dat het één geheel wordt, alles moet naadloos bij elkaar komen. Half maart beginnen de repetities, dus we zullen zien hoe het gaat, ik ga er heel open in. Last van stress heb ik absoluut niet. Als je je best doet, lukt iets wel of simpelweg niet!”

‘Jumping Jack’, met hoofdrollen voor Matteo van der Grijn (Soldaat van Oranje), Julia van der Vlugt en Lucas Hamming, is van 9 t/m 19 mei te zien op het TT circuit van Assen. Tickets zijn te koop via www.jumpingjack.nu.

“NEVER A DULL
MOMENT”



DOE MEE & WIN

Bruist mag 6 x 2 vrijkaarten weggeven voor deze spectaculaire musical. Mail je gegevens onder vermelding van ‘Jumping Jack’ naar prijsvraag@nederlandbruist.nl

Salon Suites

Health & Beauty door zelfstandige professionals

BEHANDELINGEN IN LUXE!

Bij Salon Suites in Nijmegen werken zelfstandige professionals in Health & Beauty indirect samen onder één dak. Hierdoor zullen er diversen aanvullende behandelingen worden aangeboden door mensen met passie voor hun vak.



Voor jezelf beginnen?

Huur hier je eigen luxe praktijkruimte in Health & Beauty.

- all-in concept.
- flex suites per dag/deel.
- geen lange huurverplichtingen.
- eigen werktijden 7 dagen per week.
- ongemeubileerde & gemeubileerde suites.
- flex suites online te boeken.



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

BUSINESS COACHING 4 YOU
coaching & massages

NICOYA
massage, coaching,
beweging en voeding

AGGENDA 2019

- 06 april Informatiebijeenkomst (*ochtend*) gratis
- 18 mei Oriëntatie Toegepaste Haptonomie (*ochtend*) gratis
- 04 juni Lezing 'Internetverslaving' door Herm Kisjes
- 25 juni Informatiebijeenkomst (*avond*) gratis
- 25 sept Start opleiding tot Haptotherapeut en Haptonomisch Counselor

Het ITH is een kenniscentrum voor haptonomie en haptotherapie en een erkend opleidingsinstituut. Zij biedt naast post-HBO opleidingen tot haptonomisch counselor en haptotherapeut ook lezingen, trainingen en coaching aan. Bent u nieuwsgierig geworden? U bent van harte welkom om deel te nemen aan een van bovenstaande bijeenkomsten.

Het ITH verbindt haptonomie met het dagelijks leven, werken en relaties. Deze verbindingen versterken de groei en ontwikkeling van u als persoon, als professional en als medemens. Hierdoor dragen wij bij aan een respectvolle samenleving waar mensen elkaar aanspreken en waarderen om wie ze in de kern zijn.

Het ITH is een professioneel en ontwikkelingsgericht opleidingsinstituut dat streeft naar een brede toepassing van haptonomie in de maatschappij. Deze toepassing vindt plaats op zowel individueel, groeps,- als organisatieniveau.

Daar waar mensen elkaar ontmoeten zijn mogelijkheden tot groei en ontplooiing. Het ITH werkt met krachtige ervaringssituaties in het hier en nu, die direct herkenbaar en toepasbaar zijn in het dagelijks handelen. Dit doen wij vanuit een respectvolle benadering zonder oordelen, op uw tijd, uw tempo, in uw wereld.

Wilt u meer weten over het ITH of bijeenkomsten, bezoek dan ook onze website.

Zeigelhof 28, 6511 GP Nijmegen T 024 64 52 451 www.ith-haptonomie.nl



Instituut
Toegepaste
Haptonomi



CONTOURA



Els is 17 kilo afgevallen
en 144 cm kwijtgeraakt.

Armen: -16 cm

Borstomvang: -13 cm

Maag: -18 cm

Taille: -15 cm

Buik: -25 cm

Heupen: -13 cm

Dijen: -19 cm

Knieën: -16 cm

Kuiten: -9 cm

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

ELS: “IK MIS NU ZELFS HET SPORTEN BIJ CONTOURA...”

Ik heb een drukke baan. Ik maak lange dagen. Mijn werkdag eindigde vaak languit op de bank, tv kijkend. En met een kopje thee met iets lekkers erbij. Sporten is niet mijn grootste hobby. Er is geen sport waar ik heel enthousiast van word. Het bleef bij zo nu en dan op zondagmorgen op de crosstrainer een half uurtje bewegen, een stukje fietsen of een wandeling in het bos. En ja, het gevolg daarvan werd toch wel zichtbaar. Mijn kledingmaat werd groter, ik was moe en kwam nergens meer aan toe.

Zo af en toe viel mijn oog op een advertentie van Contoura. Ik kwam er niet toe om er echt iets mee te gaan doen. Tot ik een advertentie zag over Cryolipolyse, op een plezierige manier vet bevrozen. Dat leek me wel wat! Ik heb een afspraak met Az gemaakt. Ze ontving me in haar studio met een kopje thee. Het is een mooie ruimte die er professioneel maar ook gezellig uitziet. In mijn gesprek met Az werd al snel duidelijk dat alleen vet bevrozen niet voldoende is. En natuurlijk wist ik dat zelf ook wel!

Na een aantal metingen werd er een plan gemaakt, met daarin streefdoelen. Mooi dat daarbij rekening wordt gehouden met je postuur en wat daarbij hoort aan gewicht. Ik vind het erg fijn dat het niet over een dieet gaat maar over bewust omgaan met eten. Ik mag zelfs meer eten dan ik deed!
Het programma is goed te doen. Heerlijk 2 keer per week 20 minuten in de ozoncabine. Dat helpt heel erg om even tot jezelf te komen. En daarna 20 minuten

sporten in de warmtecabine. Dat zijn heel gerichte oefeningen die jouw programma ondersteunen. De begeleidsters helpen je om de oefeningen goed te doen. En iedere 4 weken veranderen de oefeningen waardoor het leuk blijft om ze te blijven doen. De begeleiding is top. Ze moedigen aan, geven complimentjes, zijn streng als het moet, kortom precies wat nodig is. Er is altijd tijd voor een praatje als je daar behoefte aan hebt. Thee, water en fruit staat altijd klaar.

Al heel snel zag ik resultaat: mijn gewicht nam af en ik voelde me fitter en energiekeer. De Cryolipolyse behandeling ondersteunt het nog extra. En hoe leuk is het als je complimentjes krijgt!

Ondertussen zit ik zelfs iets onder mijn streefgewicht. Door een ongelukje kan ik nu even niet sporten bij Contoura en ik mis het ontzettend! Wie had dat gedacht?!

**Wil jij ook snel resultaat zien en je streefgewicht bereiken net als Els?
Neem dan vrijblijvend contact met ons op.**

CONTOURA

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

VALT DIT OP?

DAN WERKT DEZE ADVERTENTIE

BRUIST

Ook opvallend adverteren?

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

Houd je *gebit* gezond

Een stralend gebit is het visitekaartje van jouw gezicht; het ziet er verzorgd en gezond uit. Maar hoe houd je je gebit mooi en gezond?



POETS JE GEBIT TWEEMAAL PER DAG, zo blijft je gebit schoon en fris en bescherm je jezelf tegen de schadelijke invloeden van tandplak. Tandplak bestaat uit bacteriën en veroorzaakt gaatjes.

POETS MINIMAAL 2 MINUTEN per poetsbeurt, zo krijgen de enzymen in de tandpasta de tijd om goed hun werk te doen en je tandvlees en gebit goed te reinigen.

BESTEED AANDACHT AAN JE TANDVLEES. Masseer tijdens het poetsen zachtjes het tandvlees. Zet je borstel zo op het tandvlees dat de borstelharen tussen de tand en het tandvlees kunnen komen. Op die manier blijft je tandvlees gezond en mooi roze.

VERVANG JE TANDENBORSTEL OP TIJD. Als de uiteinden van de borstelharen verder uitwijken dan de steel van de borstel breed is, dan is het tijd om de borstel te vervangen.

DAGELIJKS FLOSSEN is een belangrijk onderdeel van je mondverzorgingsroutine. Zo help je tandplak te verwijderen uit de zones waar je met een tandenborstel niet goed bij kan.

FOTO ✓ VERWEIJ

- ✓ Al 85 jaar de **beste** service
- ✓ 5 jaar **garantie**
- ✓ Vakkundig advies van onze **experts**
- ✓ Beste **prijs** garantie
- ✓ **Grootste** assortiment in de regio

OLYMPUS Canon FUJIFILM Nikon Panasonic SONY



Verantwoord zonnen bij
mijnzonnebank 

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

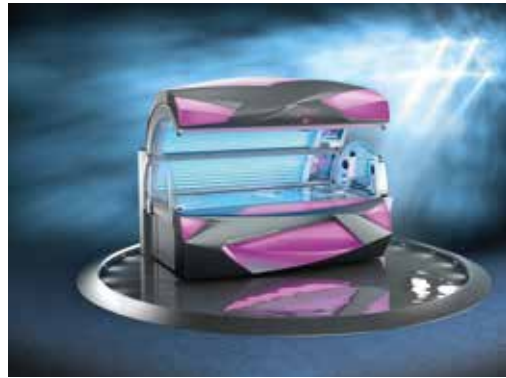
- Huidanalyseformulier
- Niet zonnen onder 18 jaar
- Advies
- Hygiëne
- Klantvriendelijkheid

**Verkooppunt van Devoted
Creations zonproducten**



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

Wij werken zonder afspraak, u kunt dus gewoon binnenlopen.



**Met
zonnekaart
voor maar
€ 8,-**

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



Suzzy Glam

EYEWEAR



**SUZY GLAM EYEWEAR
VERKRIJGBAAR BIJ HARTING OOGMODE**



Hertogstraat 128, Nijmegen | 024 329 52 00 | info@hartingnijmegen.nl | www.hartingnijmegen.nl

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 startte 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!

Groei is geen doel een tevreden klant wel



Mengedé Accountants richt zich op het MKB. Van starter tot familiebedrijf.

Van het invullen van een simpel formulier tot het samenstellen en beoordelen van jaarrekeningen en het verzorgen van fiscale aangiften, advisering in het corporate traject, fusies, overnames, maar ook advisering in financiële trajecten, kortom we doen bijna alles.

Welkom bij Mengedé Accountants



MENGEDÉ
ACCOUNTANTS

**BENIEUWD WAT IK VOOR U
KAN BETEKENEN?**

**Bel 06 46 12 29 83
of mail**

ronald@mengede-accountants.nl.



ELÁTE

Fashion

ALIX the Label • LIU JO • Patrizia Pepe • SET • Fracomina
Inwear • Silvian Heach • KAOS • Kocca • Eva Kayan • UNO de 50

Van Broeckhuysenstraat 45 Nijmegen

www.elate.nl



Dienstencentrum OBG,

daar krijg je de ruimte
huur



In de
avonduren en
weekenden
volop ruimtes
te huur

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



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!

onze
CHEF DENNIS is
CHEF van het JAAR
NIJMEGEN

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

Dé verfspécialist sinds 1919



De
**NIJMEEGSE
VERFFABRIEK**
ANNO 1919

voor bedrijven
en particulieren,
ook verhuur van
steigers

www.denijmeegseverffabriek.nl

Maart

Vissen
Je moet
niet de
hele tijd je
grenzen
overschrijden.

Ram 21-03/20-04

In maart zal de Ram een echte teamspeler zijn. Als je het niet eens bent met mensen, laat het ze dan weten, maar behoud wel altijd je goede manieren.

Stier 21-04/20-05

Maart zal positieve energie voor de Stier brengen, vooral als het gaat om relaties. Singles hebben grote kans om iemand te ontmoeten. En er is stabiliteit in je carrière.

Tweelingen 21-05/20-06

In maart zul je een persoon ontmoeten die hulp nodig heeft. Wees niet bang om te helpen, want deze vriendelijkheid zal vele malen naar je terugkeren.

Kreeft 21-06/22-07

Probeer iets nieuws, exotisch en vreemds. Je zult ervaringen opdoen waarover je kunt vertellen en daardoor in de belangstelling staan. Besteed je vrije tijd in de natuur.

Leeuw 23-07/22-08

In maart is er kans dat de Leeuw eindelijk zijn soulmate ontmoet. Besteed ook aandacht aan je gezondheid en onderschat preventie niet. Denk na voordat je iets zegt...

Maagd 23-08/22-09

Er is niets erger dan de dag gehaast te beginnen. Sta liever vroeg op en neem een gezond ontbijt. Je zult je de hele dag beter voelen en niet achter de feiten aanlopen.

Weegschaal 23-09/22-10

De Weegschaal kan rekenen op een rustige situatie en harmonie in de familie. Ook al ben je gereserveerd, je hoeft je geen zorgen te maken over het uiten van je emoties.

Schorpioen 23-10/22-11

Je geeft positieve energie aan de mensen in je omgeving. Degenen die single zijn, zullen geen gebrek hebben aan potentiële partners. Je zelfvertrouwen zal groter worden.

Boogschutter 23-11/21-12

Je hebt zoveel taken op je genomen, dat je gemakkelijk iets belangrijks kunt vergeten. Zet alles op papier. Bezoek eens een museum of tentoonstelling.

Steenbok 22-12/20-01

De horoscoop adviseert om je koppigheid opzij te zetten. Anders kan de Steenbok in de problemen komen. Je zult blij zijn om vrije tijd door te kunnen brengen met familie.

Waterman 21-01/19-02

Je zal alle achterstanden nu moeten inhalen, maar je kunt rekenen op hulp en steun. Zorg ook voor je gezondheid en drink gedurende de dag voldoende water.

Vissen 20-02/20-03

Denk na over jezelf en luister naar je lichaam. Je moet niet de hele tijd je grenzen overschrijden. Sla een uitnodiging voor een avondje uit af en doe het wat rustiger aan.

“Veel mensen zijn aangenaam verrast als ze hier voor het eerst komen”

OUDERWETS GENIETEN

in een

landelijke omgeving





Restaurant De Thornsche Molen is gevestigd op een unieke locatie middenin de Ooijpolder & Gelderse Poort, op amper 4 km afstand van Nijmegen. Het terras biedt een van de mooiste uitzichten van de regio, op polderland en heuvelrand. Omdat het zich bevindt op een knooppunt van wandel- en fietsroutes is het de perfecte uitvalsbasis voor (dag)toeristen. Ontdek het zelf!

De Thornsche Molen wordt gerund door het nabij gelegen zusterbedrijf De Vink, een horecagelegenheid die al bijna 60 jaar in handen is van de familie Vink en inmiddels is uitgegroeid tot een begrip in Ooij en omgeving.

Rijke historie

“De Thornsche Molen stond tot 23 september 1944 op deze plek”, vertelt Pierre Vink. “Hij werd verwoest bij gevechten tijdens Market Garden maar is uiteindelijk weer prachtig herbouwd.” De rijke historie is nog voelbaar in het restaurant, dat is gevestigd onder de molen. Het is de perfecte plek om te genieten van lekker eten en drinken.

Verse ingrediënten

Je bent welkom voor een kop koffie, maar ook voor lunch en diner. “We staan bekend om ons oerbrood en met ons zelf gemalen meel bakken we onze eigen

pannenkoeken. Voor het diner kun je kiezen uit een uitgebreid à la carte menu, met voor ieder wat wils. Alle gerechten, inclusief soepen en sauzen, worden zo veel mogelijk bereid met verse ingrediënten, o.a. afkomstig uit onze kruidentuin. We gaan bovendien mee met het seizoen, dus momenteel serveren we heerlijke wildspecialiteiten.”

Bedrijfsuitjes en familiedagen

De Thornsche Molen is door de gemeente Berg en Dal aangewezen als officiële trouwlocatie. De sfeervolle plek leent zich daarnaast ook voor o.a. bedrijfsuitjes en familiedagen. “We werken hiervoor samen met Larger than Life. Er zijn allerlei leuke activiteiten mogelijk op ons terrein. Voor groepen kunnen we desgewenst een compleet programma samenstellen. Feesten en partijen behoren eveneens tot de mogelijkheden. In overleg kan er veel!”

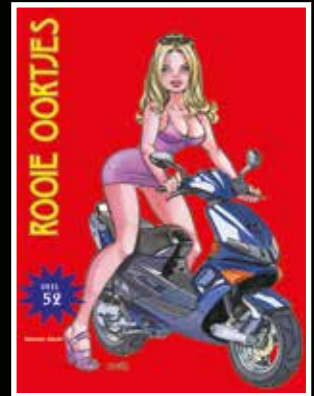
Cadeautip voor jou

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.



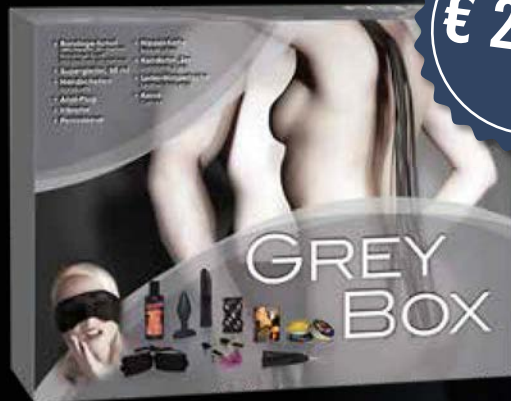
www.rooieoortjessexshop.nl

uw partner?

Dankzij Fifty Shades of Grey is het gebruik van spannende speeltjes tegenwoordig geen taboe meer. Wil je 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, met allerlei spannende bondage toys. Een eneverend cadeau om te geven en te krijgen! Met deze 10-delige set kunnen jullie samen beginnen met aan opwindend bondage avontuur...



17 maart 2019

CULINAIRE OPEN DAG KOOKPUNT OVERASSEL'T

Tijdens de culinaire open dag staan de keukendeuren van Kookpunt Overasselt wagenwijd open. Kom een kijkje nemen in de nieuwe keuken van Vereningsgebouw Overasselt en ga mee op een verrassende, culinaire tour. Op deze middag geven diverse koks door middel van workshops en proeverijen binnen eigen specialiteit, een impressie van de culinaire creativiteit en gezelligheid die de keuken te bieden heeft. Daarnaast staan er twee koks in de keuken. Zij geven, om de beurt, een kookdemonstratie. Want uiteraard staat het koken in de nieuwe keuken centraal op deze dag.

Ben je 16 jaar of jonger en wil je zelf deel uitmaken van deze culinaire dag? Doe mee aan de taartenwedstrijd. Kijk voor meer info op www.vereningsgebouw-overasselt.nl.

Datum: 17 maart, 13.00 - 17.00 uur.

Vereningsgebouw Overasselt.

www.vereningsgebouw-overasselt.nl

Maandag 8 april 2019

FILMVOORSTELLING STICHTING NIJMEGEN BLIJFT IN BEELD

Op maandag 8 april presenteert de Stichting weer haar filmvoorstellingen in de Grote zaal van Concertgebouw de Vereniging. Onder de titel **UIT HET ARSENAAL VAN NIJMEGEN BLIJFT IN BEELD** zal een gevarieerd programma te zien zijn, samengesteld uit de collectie die de stichting sinds 1984 heeft verzameld.

Datum: 8 april

Tijd: middag 14.00 uur en avond 20.00 uur

Entree: € 10,00

Voor verkoop zie www.snbib.nl

FOTOWEDSTRIJD FOTO VERWEIJ NIJMEGEN

De eerste prijs is gewonnen door Aaron Zwaal Photography! Wat een fantastische foto: perfect getimed en heel mooi uitgevoerd.

Op de Facebookpagina van Nijmegen Bruist staan

de overige winnende foto's afgebeeld. Namens Bruist hartelijk gefeliciteerd voor alle winnaars!



GERARD JOLING • IRANI BRUIJ • TINO MARTIS • JAPPE • BONNIE BUIJSMAEL • LAMMERTS • MAST HOOGRAAFER
SIEGER • HENK BERNARD • STEF EKKEK • RENÉ KARST • BIRGAARDERS • HENK SUGSEL • EYFJE WILLE
DUU ADE • JAN KEIJZER & ANNY SCHILDER • OTTO LAGERFETT • BELINDA KINNAER • MOSI MARK
GEBROEDERS KNIPPING • MARGA BUIJT • ANDREA • JOHN DE BEVER • SUMMERLAND • WILKE OOSTERHUIS

MEGAPIRATENFESTIJN.NL    
KAARTVERKOOP: MEGAPIRATENFESTIJN.NL • ALLE WINKELS VAN PRIMERA

Ga naar de Facebookpagina van Nijmegen Bruist en maak kans op 2 kaarten voor dit Mega Piraten Festijn op 13 april in Nijmegen

CARDO THEATER ANGELA GROOTHUIZEN LUEKE BINGE 21 MAART

'Ik ga met je lueke bingé' staat er op de strippenkaart die Angela Groothuizen 15 jaar geleden op moederdag kreeg van haar dochters. Nu Angela 60 wordt en haar dochters groot zijn is het hoog tijd om die strippenkaart te gaan innen. Met haar voorstelling Lueke Binge, een try-out in Cardo Theater.

Na een pauze van twee seizoenen komt Angela met een meeslepend nieuw theaterprogramma, samen met haar muzikale kompaan Nico Brandsen. Ze hebben wat te vieren, na 25 jaar in de theaters met elkaar. Maar Angela is niet van de jubilea, van het omzien in nostalgie. Welnee, da's zonde van de tijd. Voorwaarts! In Lueke Binge bepaalt Angela haar positie in deze steeds sneller draaiende wereld. Deze rasverteller grijpt je bij de kladden met een mooi verhaal en beeldschone liedjes.

Datum: 21 maart 2019, 20.00 uur

Plaats: Nijmeegsebaan 9, Groesbeek

Kosten: € 18,00

www.cardotheater.nl



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



VOORJAARSAKANTIE SIERADEN WERELDWIJD

Het Afrika Museum staat deze voorjaarsvakantie in het teken van sieraden! En met het thema sieraden zijn er allerlei activiteiten te doen in het museum zoals een familierondeleiding door de tentoonstelling 'Sieraden – makers en dragers', een workshop sieraad maken, bodypercussie workshop en nog veel meer. Het belooft een schitterende voorjaarsvakantie te worden.

Afrika Museum;

16 februari t/m

10 maart; inbegrepen bij museumticket



17 MAART HET MUIZENHUIS 3+

Theatermaakster Mariska Simon trekt alle registers open en neemt jong en oud mee in het verhaal van de twee bijzondere muizen Sam en Julia (je kent ze vast wel van de boeken) in een tot de verbeelding sprekende en prachtig vormgegeven voorstelling in de Lindenberg.

Kom je ook?

De Lindenberg;

15.30 uur;

jeugd € 7,-;

normaal € 12,-



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

Proef alvast een beetje lente met deze heerlijke recepten. Met lekker veel groente, gezonde vis en krachtige kippenbouillon. Zo komen we deze laatste wintermaand wel door.

Vislasagne met *spindzie*

4 PERSONEN - 20 MIN- 45 MIN OVENTIJD

INGREDIËNTEN

300 g (diepvries)
kabeljauwfilets
peper
100 g gerookte zalmblokjes
1 el milde olijfolie
400 g verse spinazie
15 g verse dille
250 ml kookroom light
250 g verse lasagne
all'uovo
150 g geraspte belegen
geitenkaas

Verwarm de oven voor op 180 °C. Dep de kabeljauwfilets droog, bestrooi met peper en snijd in stukken van 2 cm. Meng met de zalmblokjes. Verhit de olie in een wok of hapjespan en laat de spinazie in delen in 5 minuten slinken op laag vuur. Snijd ondertussen de dille fijn. Voeg de kookroom en dille toe aan de spinazie en laat 1 minuut koken. Neem van het vuur en pureer met de staafmixer. Vul de ovenschaal met 1/3 van de spinazie-dillesaus, 1/3 van de lasagnebladen en 1/3 van de visblokjes. Maak zo nog 2 lagen. Bedek de laatste laag met geitenkaas. Bak de lasagne in de oven in circa 45 minuten gaar.



FOODHACKS - ZO IS KOKEN NOG LEUKER - FOODHACKS - KEUKENTIPS - FOODHACKS - HANDIGE WEEJTJES

Doe warme melk in een bijna lege pot Nutella, je krijgt dan heerlijke warme

CHOCOLADEMELK!



LEG VIS ONDER
DE GRILL *met
citroenschijfjes ertussen;
zo blijft de vis niet
vastplakken en smaakt
hij extra lekker!*

Met een lepel kun je eenvoudig de
**SCHIL VAN
GEMBER** eraf
schrappen.



Als je EIEREN
INSMEERT MET
OLIE zijn ze een
paar weken langer
houdbaar in de
koelkast!

Kippensoep

met kokosmelk

4 PERSONEN - 15 MINUTEN

INGREDIËNTEN

250 g fijne mienestjes
 1 el arachideolie
 320 g scharrelkipfiletblokjes
 400 g Thaise wokgroente
 350 ml krachtbouillon kip
 400 ml kokosmelk
 500 ml kraanwater
 450 g diepvries tuinerwtjes extra fijn
 peper en zout
 1 limoen

Kook de mie volgens de aanwijzingen op de verpakking. Verhit ondertussen de olie in een soeppan en roerbak de kip 2 minuten. Voeg de wokgroente toe en roerbak 1 minuut mee. Voeg de krachtbouillon, kokosmelk en het water toe en breng aan de kook. Laat 3 minuten koken. Voeg de laatste minuut de tuinerwten toe. Breng op smaak met peper en eventueel zout. Boen de limoen schoon en pers de helft boven de soep uit en snijd de andere helft in partjes. Verdeel de mie over de kommen, schep de soep erover en serveer met de limoenparten.



FOODHACKS - ZO IS KOKEN NOG LEUKER - FOODHACKS - SLIMME TRUCS - FOODHACKS - KEUKENTIPS

Houd een **AVOCADO**
VERS door hem samen
 met een stukje ui in een
 bakje te bewaren!



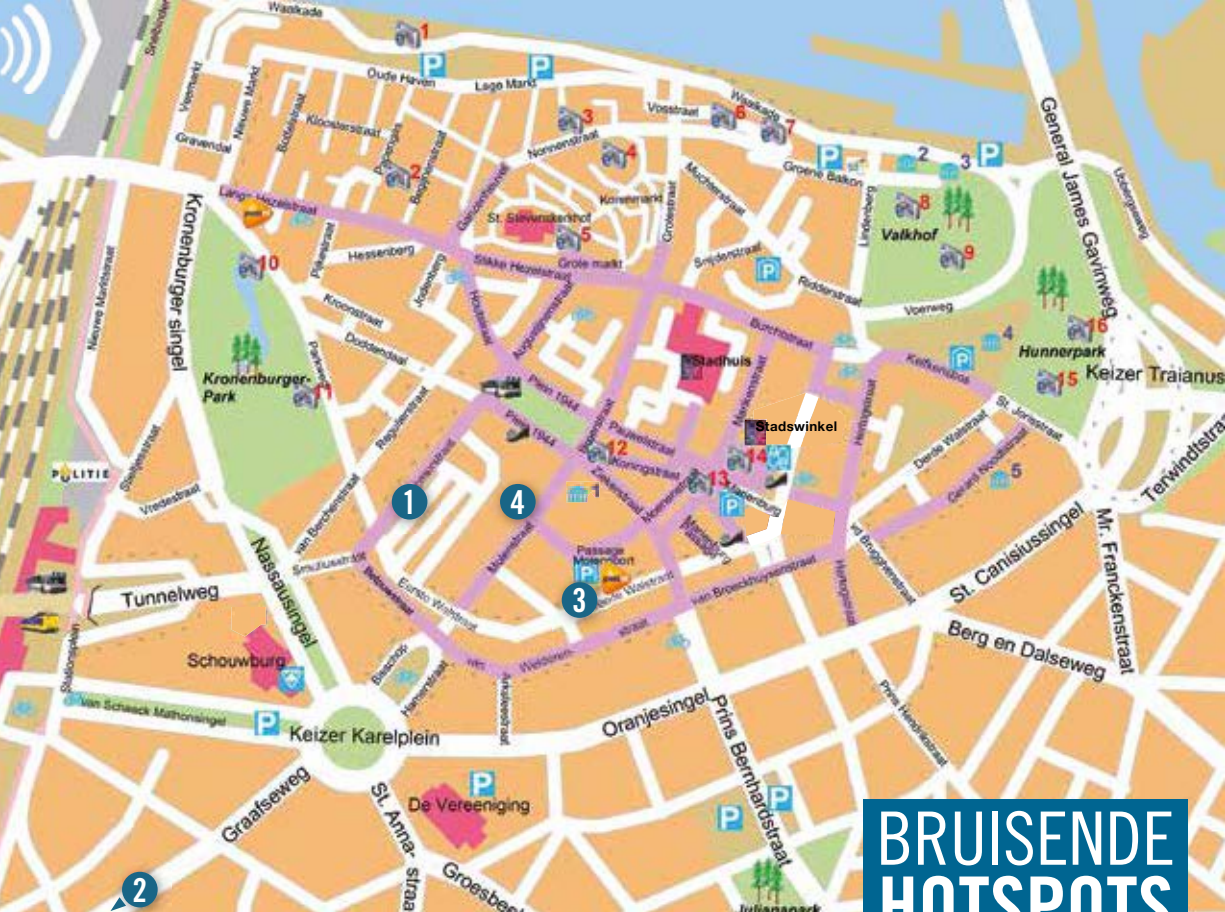
Doe een
SCHIJFJE APPEL
*in het bakje waar je
 je zelfgemaakte
 koekjes in bewaart
 en ze blijven langer
 lekker!*



Maak
 aardappel-
 partjes met
 je **APPEL-
 SNIJDER**,
 ideaal!



**KOOK OUDE
 HOUTEN
 POLLEPELS** in heet
 water en leg ze dan
 in de zon te drogen.
 Ze zijn weer als
 nieuw!



BRUISENDE HOTSPOTS

Legenda

- | | | | | | |
|--|------------------------|---|----------------------------|---|--|
|  | Winkelstraten |  | Gemeentelijk gebouw |  | Bezienswaardigheid |
|  | Parkeergarage |  | Politie |  | 1. Labyrint |
|  | Parkeerplaats |  | Postkantoor |  | 2. Protestants Weeshuis |
|  | Fietsenstalling |  | Busstation |  | 3. Synagoge |
|  | Bibliotheek |  | Treinstation |  | 4. Commanderie van St. Jan/ Stadsbrouwerij |
|  | VVV |  | Bioscoop |  | 5. Historische gebouwen / St. Stevenskerk |
| | |  | Casino |  | 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

GRIEKSE SPECIALITEITEN

RHODON

RESTAURANT NIJMEGEN



Rhodon | Bloemerstraat 30-34, Nijmegen
024 -36 08 818 | www.rhodonnijmegen.nl

2

EERSTELAS VAKWERK!



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

- Ritsssluitingen vernieuwen
- Nieuw elastiek in kleding en verder
- Ook voor gordijnen
- Stomerijdiensten

KLEERMAKER  SUPER

Kleermaker SUPER | Willemsweg 1, Nijmegen
024 354 0375 | www.kleermakersuper.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; praktisch voor massage- en pedicurebehandelingen.

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

4

Ik zie je bij 't Weerzien

Een heerlijke locatie voor koffie met gebak, ontbijt, lunch, diner en/of borrel in hartje Nijmegen!



f @ Het Weerzien

Molenstraat 74 | Nijmegen
024 845 6524 | www.hetweerziennijmegen.nl

NIEUW

BIJ

Tijssen
Mode



HOGAN SNEAKERS

SHOP 24/7 OP TIJSENMODE.NL

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