

# 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 - Annemiek Jansen  
**THEMA'S** Nederland Bruist - Annemiek Jansen  
**TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN** Astrid Berkhout, Maaïke van Helmond  
**FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN** Kim Brugman  
**EINDREDACTIE** Astrid Berkhout  
**ACQUISITIE** Frank van Geel, 06-43093996

**CONTACT RIJK VAN NIJMEGEN BRUIST**  
 Takkebijsters 57A, 4817 BL Breda  
 T 076-7115340  
 fvangeel@nederlandbruist.nl  
 f Rijk van Nijmegen Bruist

**CONTACT HOOFDKANTOOR**  
 Nederland Bruist B.V.  
 Takkebijsters 57A, 4817 BL Breda  
 T 076-7115340 | nl@nederlandbruist.nl  
 www.nederlandbruist.nl | www.belgiebruist.be  
 f 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](mailto: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. Merknaam Rijk van Nijmegen Bruist is een merknaam en eigendom van Nederland Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Nederland Bruist B.V. is echter niet aansprakelijk voor enige directe of indirecte schade die zou kunnen ontstaan door het gebruik van de hierin aangeboden informatie. Aan de inhoud van deze uitgave kunnen op geen enkele wijze rechten worden ontleend of aanspraken worden gemaakt. Nederland Bruist brengt magazines uit in: Alkmaar, Almere, Belgische Grensstreek, Bergen op Zoom, Brasschaat, Breda, Drechtsteden, Eindhoven, Etten-Leur, Ginneken, 't Gooi, Haarlem, 's-Hertogenbosch, Ibiza, Kapellen, Land van Cuijk, De Langstraat, 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](mailto: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 HG Woonidee en Da Angelo 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 m<sup>2</sup>.  
[www.stadsfeestzaal.com](http://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](http://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](http://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](http://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](http://www.dekoninck.be)



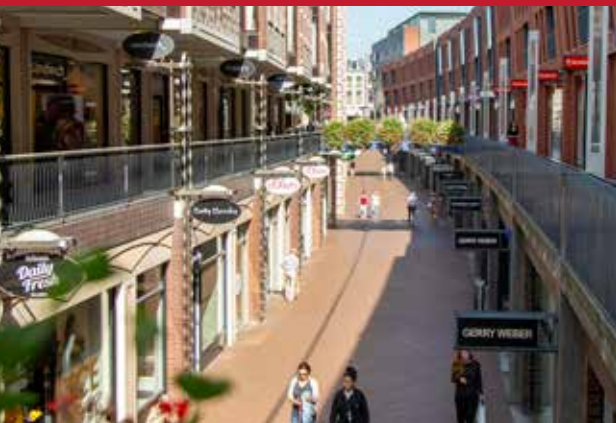
Kijk voor je bezoek aan België eens op onze website [www.belgiebruist.be](http://www.belgiebruist.be). We brengen ook bruisende magazines uit in Brasschaat, Kapellen, Schilde-Schoten en de Belgische Grensstreek. Zo doe je nog meer inspiratie op voor een bruisend dagje uit.

# 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](http://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](http://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](mailto: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](http://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](http://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](mailto: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](http://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](http://www.limafood.com)**



# Al 11 jaar genieten van de echte Italiaanse

We zijn begonnen als een traditionele 'trattoria', waar je lekker een kop cappuccino kunt drinken en typisch Italiaanse delicatessen kunt kopen maar ook kunt lunchen en dineren.

Vanaf het allereerste begin liep het restaurant ontzettend goed, vandaar dat daar uiteindelijk het accent is komen te liggen. Veel mensen zijn blij verrast als ze hier voor het eerst komen. Mede dankzij onze open keuken en onze gastvrijheid is eten bij Da Angelo een unieke belevenis.

Op dinsdag  
t/m donderdag kun je  
bij Da Angelo  
voor slechts € 26,50  
genieten van een  
vastgesteld trattoria  
3-gangen menu!

Wij hebben  
cadeaubonnen  
vanaf € 5,-  
en accepteren de  
dinercadeukaart  
en vvv cadeukaart.

## CATERING OP MAAT

We verzorgen tevens de catering voor feesten, partijen of andere gelegenheden. We werken niet met standaard arrangementen, alles is maatwerk.

## KOOKWORKSHOPS

In groepjes van minimaal 8 deelnemers ga je samen aan de slag met de Italiaanse keuken. Eventueel in combinatie met een vinoloog om de ervaring compleet te maken.

**Kom al onze heerlijkheden eens proeven!**



# keuken



## Da Angelo

Delicatezza  Trattoria

Prinsenweg 3a (winkelcentrum), Molenhoek | **024-3880879** | [info@da-angelofood.nl](mailto:info@da-angelofood.nl) | [www.da-angelofood.nl](http://www.da-angelofood.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!

# 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 nekwerfels. De chiropractor verbetert de verstoorde positie en beweeglijkheid van de rug- en nekwerfels en herstelt daarmee de zenuwfunctie en bloeddorstrooming.

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





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.

# Alles voor je

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

## Specialist in maatwerk

Maar voor de rest van je woning vind je bij HG Woonidee een zeer uitgebreid assortiment. “Wij staan voor kwaliteit en verkopen meubels die je niet op elke hoek van de straat tegenkomt. Bovendien zijn wij echt specialist in maatwerk. Kasten, keukens, salontafels en schuifdeuren voor kastenwanden, wij maken ze allemaal speciaal voor de klant op maat en dat geheel in eigen beheer om de hoogst mogelijke kwaliteit te kunnen garanderen.” Overigens kun je bij HG Woonidee ook terecht voor de styling van je woning. “Dat totaaladvies is zelfs een van onze specialismen; onze interieurstylisten helpen je maar al te graag met professioneel advies voor de inrichting van jouw woning.”

## Kwaliteit en service

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

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



# interieur

BRUISENDE/ZAKEN



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



# 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!”



*Elke dag verse Limburgse vlaaien*



Gratis bezorgd bij u op het werk of thuis



Voor  
14.00 uur  
besteld, de  
volgende dag  
in huis



# 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](http://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**

Beauty & Wellnesscare Luna 'The Health & Lifestyle Salon' biedt een totaalpakket aan behandelingen, voor de innerlijke en uiterlijke schoonheid. Van verzorgende gelaatsbehandelingen gericht op huidverbetering tot luxe wellnessbehandelingen om even te ontsnappen aan alle stress en drukte van alledag.



Eva van Kollenburg



# Jouw gezicht als nieuw!

Microdermabrasie in combinatie met Mesotherapie minikuur!  
Met no needle mesotherapie worden de werkzame stoffen (serums) via de poriën ingebracht zonder gebruik te maken van injecties.



Deze behandeling wordt gebruikt voor het bevorderen van de doorbloeding en het verbeteren van de microcirculatie in de huidcellen. Het is een bijzondere techniek d.m.v. ultrasound golven en magnetisme. En een super alternatief voor het laten wegsprengen van rimpels! Electro mesotherapie is gebaseerd op het principe van electro-impulsen, korte impulsen op cellen en weefsels. Daardoor wordt de celmembran tijdelijk doorlaatbaar gemaakt en kunnen opgeloste stoffen diep in de huid gebracht worden waarbij tegelijk de gelaatsspieren worden getraind. Mesotherapie is ideaal om kleinere gebieden te behandelen, zoals kraaienpootjes of rimpeltjes rondom de mond.

## Resultaat;

- Herstel anti-aging
- Huid neemt alle stoffen op die gebruikt worden tijdens de behandeling
- Kalmeert couperose, vermindert grove poriën
- Corrigeert rimpels en verslakte huid

**Ideale combinatie microdermabrasie & mesotherapie!**

**HELE  
MAAND MAART**  
Microdermabrasie i.c.m.  
mesotherapie behandeling  
derde behandeling **GRATIS!**  
VAN € 307,50  
**VOOR € 205,- !**

Lavendel 256, Cuijk | **06-48086594**

info@beautyandwellnesscareluna.nl | **www.beautyandwellnesscareluna.nl**



## PIJN DOOR ARTROSE?

Heeft u pijn in uw gewrichten door artrose? Wordt u in het dagelijks leven hierdoor beperkt? *Er is iets aan te doen!*

Niets is vervelender dan niet kunnen doen wat u wilt door constante pijn. Het beheerst uw leven. Daar wilt u iets aan laten doen. Onze behandeling kan een uitkomst bieden.

**De chiropractor** zorgt ervoor dat uw gewrichten weer optimaal functioneren en minder pijnlijk zijn.

**De fysiotherapeut** helpt u met bewegen en het uitvoeren van oefeningen. Door deze behandelingen te combineren wordt de pijn minder en leert u om beter te bewegen. Hierdoor kunt u weer doen wat u wil. Helemaal zonder medicijnen!

**Benieuwd of dit u ook kan helpen?**  
Bel 024-358 5905 voor het boeken van uw gratis screening.



**ARTROSE?**

**GRATIS SCREENING**

**RESULTCare**

**9,1**

**WIJ HEBBEN AFSPRAKEN MET ALLE ZORGVERZEKERAARS!**

**GRATIS MEDISCHE FITNESS TIJDENS HET BEHANDELTRAJECT**

• FYSIOTHERAPIE • CHIROPRACTIE • SPORT

Middelweg 10b • Molenhoek • 024 3585 905 • info@resultcare.nl

**WWW.RESULTCARE.NL**



# Prachtig in

1. Rouge Volupté van Yves Saint Laurent, € 38,50 [www.ysl.com](http://www.ysl.com)
2. Bodymist spring is in the air van essence, € 3,59 [www.essence.eu](http://www.essence.eu)
3. Nomade Eau de Toilette van CHLOË, vanaf € 53,50 [www.iciparisxl.nl](http://www.iciparisxl.nl)
4. Minou Eye Palette van bobbi brown, € 36,- [www.debijenkorf.nl](http://www.debijenkorf.nl)
5. Evi Yellow van SMAAK Amsterdam, € 159,- [www.smaakamsterdam.com](http://www.smaakamsterdam.com)
6. Nailpolish tiers of joy van essie, € 9,99 [www.essie.nl](http://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](http://www.pacorabanne.com)  
 8. Si Fiori Eau de Parfum van Giorgio Armani, vanaf € 72,- [www.armanibeauty.com](http://www.armanibeauty.com)  
 9. Abyssinian Oil Facial Moisture Cream van Beauty Kitchen, € 19,99 [www.hollandandbarrett.nl](http://www.hollandandbarrett.nl)  
 10. Bonding Plex Shampoo van OGX, € 10,99 [www.ogxhair.nl](http://www.ogxhair.nl)  
 11. Palette All Over Spring van Yves Saint Laurent, € 70,- [www.ysl.com](http://www.ysl.com)  
 12. GLAMGLOW® GENTLEBUBBLE™ Daily Conditioning Cleanser, € 24,90 [www.glamglow.com](http://www.glamglow.com)

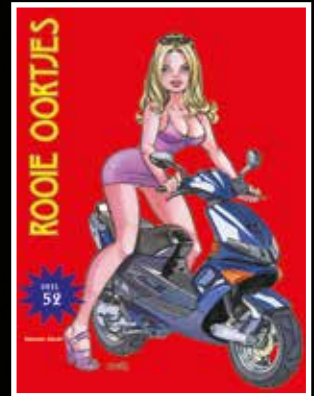
# Cadeautip voor jou

**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.

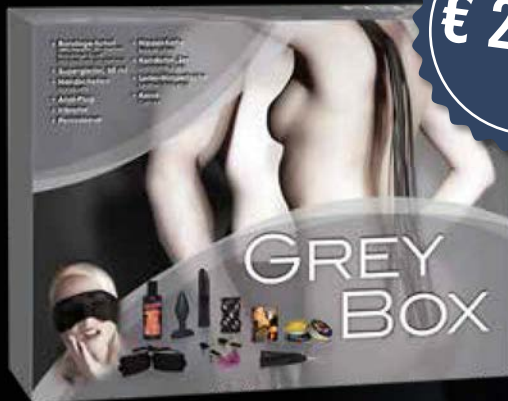


[www.rooieoortjessexshop.nl](http://www.rooieoortjessexshop.nl)

# 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...

*“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!”

# 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](http://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](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl)

Veel mensen worstelen met ongewenste haargroei en/of overbeharing. All4Esthetics heeft de oplossing. Na 12 jaar ervaring in de internationale beauty industry koos eigenaresse Rachel Kersten voor een behandelmethode die echt werkt. Twee jaar geleden opende ze de deuren van haar gespecialiseerde centrum voor definitief ontharen in Beuningen.

# All4Esthetics

## Experts in laser-ontharing

“Wij bieden een combinatie van de Diode Laser en IPL aan”, vertelt Rachel. “De behandeling wordt gepersonaliseerd afhankelijk van je huid- en haartype. Zo kunnen we ieder gebied behandelen. In Hollywood is deze combinatie van behandelwijzen zo populair dat iedereen een mooie, gladde, zachte en haarvrije huid wil. Eindelijk vrij van rode bultjes, jeuk en ingegroeide haren.”



### **VAN TOP TOT TEEN**

“Zowel vrouwen als mannen zijn bij ons welkom. We kunnen ieder huid- en haartype behandelen, van top tot teen. Vaak beginnen mensen veilig met de oksels maar al snel na het zien van het resultaat zijn ze zo enthousiast dat ze de behandeling vervolgen met bikinilijn en benen.”

### **PRETTIGE AMBIANCE**

“We doen ons uiterste best om je op je gemak te stellen als je bij ons komt. Uiteindelijk gaat het erom dat je hier blij en tevreden de deur uit gaat!”

### **BETAALBAAR 4 ALL**

All4Esthetics staat voor professionaliteit, kwaliteit en service. “Wij maken het voor iedereen betaalbaar en bieden geen pakketten aan, geen investeringen vooraf. Bij ons betaal je per behandeling. Het aantal behandelingen is afhankelijk van de evolutie van het haarverlies.”



**ALL 4 ESTHETICS**  
THE FUTURE IN ESTHETIC

De Balmerd 12B, Beuningen | **06-40709075** | [info@all4esthetics.com](mailto:info@all4esthetics.com) | [www.all4esthetics.com](http://www.all4esthetics.com)

We bieden u een **gratis intake** aan en **€ 10 korting** op uw eerste behandeling.

GEEN LAST  
MEER VAN  
**ONGEWENSTE  
HAARGROEI**

# Sint Frans

Zalen-Bowling -Restaurant-Manege

## Heerlijk bowlen!

Bruiloften-Personeelsuitjes-  
Kinderfeestjes met ponyrijden  
en/of bowlen-Zalen tot 500  
personen. Mogelijkheid tot  
afhuren van 8 bowlingbanen  
en restaurant met bar voor  
speciale gelegenheden.  
Familiefeesten met voor de  
kinderen een luchtkussen.



RESERVEER  
NU OP  
024-6412218

Heumenseweg 192, Wijchen | 024-6412218 | info@stfrans.com  
[www.stfrans.com](http://www.stfrans.com)

## BRUIST

Ik heb liever  
*Geluk* dan gelijk,  
maar gelukkig  
heb ik altijd gelijk.



Volg ons op social media @NederlandBruist

**Zuster Evie Wijchen**  
Lokaal & Ambachtelijke  
gemaakte lekkernijen

**Zuster Evie**  
Lokaal & ambachtelijk  
gemaakte lekkernijen

**Interesse?**  
Zuster Evie Wijchen  
De Lingert 5278, Wijchen  
06-53678936  
wijchen@zusterevie.nl

gemaakt  
in Wijchen  
door  
Monique

[www.facebook.com/  
zusterevewijchen](http://www.facebook.com/zusterevewijchen)



We hebben  
ook baby- en  
kinderkleding

*Iets Meer*  
MODE

Van maat 34 t/m 56.  
Schoenen, tassen  
& accessoires.



Volg ons op Facebook!

Pannenstraat 2B,  
Groesbeek

024 - 2069516

[www.iets-meer.com](http://www.iets-meer.com)

# Vloertegels?

JE VINDT ZE BIJ ONS!

50%  
KORTING

40%  
KORTING

30%  
KORTING

20%  
KORTING

Tot 50%  
jubileumkorting!



veel vloertegels worden ook in 2 cm  
dik gemaakt, zodat dezelfde tegel  
buiten kan worden doorgelegd.

Wegens ons 50-JARIG BESTAAN tot 50% JUBILEUMKORTING op ons  
hële assortiment aan voorraadtegels. Tegels aanschaffen is nu zo gedaan.

Frans & Josje Koolen



## Tegeshop Doddendaal

Dé tegelspecialzaak van Malden, Nijmegen en omstreken

# Bezieling, beleving en emotie



  
**Arts Keukens**  
Maatwerk maakt mooier!

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

# 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.

# ijssalon Passione

Proef Italië in hartje Groesbeek  
(Kerkstraat 16)



ZONNIG TERRAS - 'T LEKKERSTE IJS  
KOFFIESPECIALITEITEN



Nieuw Merk  
WIZZ

Dames en Heren  
119,99 - 129,99



**GREMMEN**

FOOTWEAR  
Winke Centrum 21, Malden  
If you took good, you feel good

BLOK  
LAND  
& DUIN

ADMINISTRATIE  
EN ADVIES

UW FINANCIËLE EN  
FISCALE BELANGEN STAAN  
BIJ ONS CENTRAAL.



Wijchenseweg 132, Nijmegen  
024 - 379 22 66  
INFO@BLOKLANDDUIN.NL

DE BOUWKAMP 1C, Ooij  
024 - 204 20 74  
OOIJ@BLOKLANDDUIN.NL

WWW.BLOKLANDDUIN.NL



# DE COOLSTE JUMPHAL

van Gelderland

Wij verzorgen nu ook jumplessen voor de jeugd in onze regio. In kleine groepen leren sportdocenten de jongeren de coolste trucs en krijgen ze daarin een goede begeleiding. Voor diegene die een uurtje wil komen zweeten hebben we ook sportlessen. In de vorm van een bootcamp gaan we ons even flink in het zweet werken. Er wordt gewerkt aan conditie maar ook aan kracht.

## NIEUW bij Pret Inn Jump

**JUMPPROtraining en JUMPFITtraining**, jumplessen voor de jeugd in onze regio. Meer informatie? Bel naar 024 - 333 3795



**Ook leuk voor bedrijfsuitjes, teamuitjes en kinderfeestjes!**  
Ga voor meer info naar onze website.



**PRET INN  
JUMP**

**Openingstijden:**

**di. t/m do.** 13.30 - 19.00 uur  
**vrijdag** 13.30 - 20.00 uur  
**zaterdag** 10.30 - 20.00 uur  
**zondag** 10.30 - 18.00 uur

In de vakanties en op feestdagen zijn we ook op maandag geopend.

Vanaf *17 maart* weer *iedere zondag geopend*

Kom eens langs voor **de lekkerste koffie** met  
**onze huisgemaakte appeltaart.**

# Vier het begin van de lente

*22 maart*

serveren wij een  
*vier de lente-diner.*

Een verrassend  
3-gangen diner voor

**€ 24,50** p.p.

\*reserveren is zeer gewenst.



# 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.



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 Verenigingsgebouw 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 dan mee aan de taartenwedstrijd. Kijk voor meer info op [www.verenigingsgebouw-overasselt.nl](http://www.verenigingsgebouw-overasselt.nl).

**Datum:** 17 maart

**Tijd:** 13.00 - 17.00 uur.

Verenigingsgebouw Overasselt.

Willem Alexanderstraat 1 Overasselt

[www.verenigingsgebouw-overasselt.nl](http://www.verenigingsgebouw-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 Vereeniging. 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](http://www.snbib.nl)**



GERARD JOLING • IRANI BRUIJER • TINO MARTIN • KAPPE • BONNIE BUIJSMAEL • LANNHERBOYS • MAST HOOGRAVEN  
SINERE • HENK BERNARD • STEF EKKEK • RENÉ KARST • BINGBARKERS • HENK BISSSEL • EYTHE WILLE  
DUU ADE • JAN KEIJZER & ANDY SCHULDER • OTTO LAGERFETT • BELINDA KINNAER • MOSE MARK  
GEBROEDERS KNIPPING • MARGA BUIT • ANDORA • 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](http://www.cardotheater.nl)



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



### VOORJAARSVAKANTIE 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](http://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 scharrel-  
 kipfiletblokjes  
 400 g Thaise  
 wokgroente  
 350 ml krach-  
 tbouillon 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!

WWW.WOONBOULEVARDWIJCHEN.NL

# woon boulevard xxl WIJCHEN

IEDERE  
ZONDAG  
GEOPEND

LAATSTE WEKEN

# WINTERSALE TOT WEL 70% KORTING OP SHOWROOMMODELLEN

Vraag naar de voorwaarden in de deelnemende winkels.

locatie ①

OOSTERBAAN  
*living*

Graafseweg 777  
024 345 46 47

locatie ②

zen  
lifestyle

Graafseweg 781  
024 645 48 45

locatie ③

MEUBEL  
PLANET

Graafseweg 837  
024 870 01 77

locatie ④

tilders  
meubelen

Nieuweweg 303  
024 649 11 49

locatie ④

Eltink  
INTERIEUR

Nieuweweg 303  
024 649 11 49

woon boulevard  
xxl WIJCHEN

info@woonboulevardwijchen.nl | 024 6491149 | www.woonboulevardwijchen.nl

Di: 10.00 - 17.30 | Wo: 10.00 - 17.30 | Do: 10.00 - 17.30 | Vr: 10.00 - 21.00 | Za: 10.00 - 17.00 | Zo: 12.00 - 17.00