

NIJMEGEN 

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

BRUIST



Breda, de Parel
van het Zuiden

Cadeautips
voor **Moederdag**

FRANS DUIJTS IN HOLLAND CASINO

VRIJDAG 24 MEI
NIJMEGEN

SPEEL BEWUST 18+
HOLLANDCASINO.NL

GRATIS ENTREE & DRANKJE

BRC-CODE 8.200

Geldig t/m 31 mei 2019 in Holland Casino Nijmegen.
Per speeldag mag per persoon 1 voucher worden verzilverd.

ELKE WOENSDAG

WINNING WEDNESDAY
ONTVANG GRATIS
€10,- SPEELGELD

ZONDAG 19 MEI

SUNDAY LUNCH
GENIET VAN EEN LUXE
LUNCH VOOR €7,50

RESERVEER ALVAST UW TAFEL
VIA 024 - 381 63 81



**HOLLAND
CASINO** 
HET ENIGE ECHTE CASINO



6



10



34

Inhoud



25



14



23

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 Nederland Bruist

CONTACT NIJMEGEN BRUIST
 Takkebijsters 57A, 4817 BL Breda
 T 076-7115340
 nl@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. Merknaam Nijmegen Bruist is een merknaam en eigendom van Nederland Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Nederland Bruist B.V. is echter niet aansprakelijk voor enige directe of indirecte schade die zou kunnen ontstaan door het gebruik van de hierin aangeboden informatie. Aan de inhoud van deze uitgave kunnen op geen enkele wijze rechten worden ontleend of aanspraken worden gemaakt. Nederland Bruist brengt magazines uit in: Alkmaar, Almere, Belgische Grensstreek, Bergen op Zoom, Brasschaat, Breda, Drechtsteden, Eindhoven, Etten-Leur, Ginneken, 't Gooi, Haarlem, 's-Hertogenbosch, Ibiza, Kapellen, Land van Cuijk, De Langstraat, De Maashorst, Nijmegen, Oisterwijk, Oosterhout, De Peel, Prinsengebék, Reeshof, Rijk van Nijmegen, Roosendaal, Rosmalen, Rotterdam, Schilde-Schoten, Tilburg, De Waterweg, De Zaanstreek en Zutphen.

ADVERTEREN?

Mail naar
 nl@nederlandbruist.nl
 of bel
 076-7115340

Mei, de maand van Dodenherdenking en Bevrijdingsdag, maar ook van Moederdag en van meizoentjes. Niet iedereen kent deze laatste term misschien nog, maar zodra je de meizoentjes (oftewel madeliefjes) her en der in het gras ziet verschijnen, weet iedereen hoe laat het is: Tijd om naar buiten te gaan. De zomer komt eraan!

Bruisende lezer,

En als je dan toch naar buiten gaat, waarom dan niet een uitje inplannen naar de bourgondische 'Parel van het Zuiden'? Niet voor niets kreeg Breda de titel 'Beste Binnenstad' van Nederland. Omdat wij best snappen waarom ze die titel kregen, geven we je verderop in deze nieuwste editie van Bruist wat tips voor een dagje Breda. Zo kun je zelf ervaren of jij het er ook mee eens bent.

Natuurlijk zijn dit niet de enige tips die je deze maand van ons krijgt. Zoals je inmiddels wel van ons gewend bent, tippen we je ook maar al te graag weer over een aantal bruisende ondernemers. Zo geven Marikenstraat en In de Blauwe Druif je een kijkje achter de schermen en deelt ook De Nijmeegse Verffabriek zijn bruisende verhaal.

Nog meer tips? Zeker! Blader verder en doe inspiratie op voor een leuk cadeautje voor Moederdag. Daar scoor je ongetwijfeld punten mee bij jouw moeder!

Succes met alle tips en veel leesplezier!

Lea en Marcel Bossers

De bourgondische Parel van het Zuiden

Een dagje Breda is altijd goed. De stad draagt niet voor niets de titel 'Beste Binnenstad' van Nederland. Slenter door de knusse straatjes, lunch of dineer bij fijne restaurants, bekijk de stad vanaf het water en shop in de vele boetiekjes die de stad rijk is.

Bre



SHOPPEN

De gezellige, bourgondische sfeer is één van de eerste dingen die je opvallen als je de Bredase wijk **HET GINNEKEN** betreedt. Het is een plek waar de winkels geen ketens maar speciaalzaken zijn, met ondernemers met passie voor hun zaak. Ook voor goede horeca kan men in het Ginneken terecht. Er is keuze genoeg uit de vele cafeetjes, bistro's en restaurants die vooral rond de Ginnekenmarkt liggen. Ook heeft dit gedeelte van Breda een rijke historie en veel bezienswaardigheden, zoals de Sint Janskerk en de historische waterpomp op 't Ginnekenmarktje.
www.hetginnekenbreda.nl

MOEKE is een begrip in veel steden en dat geldt ook voor Breda. Of je nu langskomt voor een kop koffie of om 's avonds aan te schuiven voor het diner, de sfeer is altijd huiselijk en warm. www.moekeginneken.nl

RINGS & SUITS in het Ginneken staat voor trouwringen en trouwpakken. Met 1000 paar ringen en 1500 stoffen wordt het gezellig winkelen voor je bruiloft met alles onder één dak. www.ringsuits.nl

CULTUUR

Met de **AR STADSTOUR** komen alle historische plekken in Breda weer tot leven. En dat op je eigen smartphone! De app is gratis te downloaden en brengt je langs de mooiste historische plekken in Breda, zoals de Onze Lieve Vrouwe Kerk en de kleine hofjes en straatjes rondom het Kerkplein waar je na de tour neer kunt ploffen op een zonovergoten terras. Voor meer informatie over de Augmented Reality Stadstour ga je naar de VVV. www.vvbreda.nl



DE KOEPEL

Prison Escape is een interactieve beleving met de Koepelgevangenis van Breda als speelveld. Prison Escape geeft je het gevoel dat je regelrecht in een gevangenisfilm bent gestapt. Durf jij het aan en streep jij een gevangenisontsnapping van je bucketlist? www.prisonescape.nl






FESTIVAL

HET BREDA JAZZ FESTIVAL is het oudste en grootste jazzfestival van Nederland en Europa. Alle buitenconcerten zijn gratis toegankelijk en door de brede programmering met diverse jazz gerelateerde muziekstijlen is er voor ieder wat wils. In totaal vinden gedurende de vier festivaldagen, van 30 mei tot en met 2 juni, ongeveer 180 verschillende optredens plaats.

www.bredajazzfestival.nl



ZOEK DE RUST OP

Niets fijner dan in de hectiek van de stad even de rust opzoeken. **PARK VALKENBERG** ligt in de binnenstad van Breda, op de doorgangsroute van het Centraal Station naar het centrum van de stad. Vroeger was het park de tuin van het Kasteel van Breda.

Naast Park Valkenberg ligt **HET BEGIJNHOF**. Wie aan de Catharinastraat de poort van het Begijnhof binnenstapt, waant zich eeuwen terug in de tijd.

BOOTJE VAREN

Bekijk Breda eens vanaf het water en maak **EEN RONDVAART** door de haven en over de singels. De schipper vertelt onderweg over de geschiedenis van de stad en de bezienswaardigheden die je passeert. Een rondvaart is mogelijk van 31 maart t/m 31 oktober. Na de boottocht tijd voor een biertje? Aan de Haven, één van de oudste straten van Breda, vind je heel veel leuke tentjes en terrasjes. Proost!

www.bootjevarenbreda.nl



Ben je een dagje in Breda en is het zonnig weer? Dan is **BELCRUM BEACH** de uitgelezen plek om neer te strijken voor een lekker verkoelend drankje en dat fijne strandgevoel. Vanaf het centrum is het goed te lopen naar het stadsstrand waar bijna alles van restmateriaal gemaakt is. www.belcrumbeach.nl



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!



Via www.marikenstraat.nl houden we je op de hoogte van alle evenementen, activiteiten, nieuwtjes & gebeurtenissen in de meest bruisende straat van Nijmegen!

Metamorfose

Het begon voor Daily Fresh allemaal in 2000 in de Marikenstraat in Nijmegen. Onder de naam Tribute en later Dedicated draait de kledingwinkel al jaren met succes op deze locatie én op het Koningsplein. Begin 2016 werd een nieuw concept geïntroduceerd en werd de zaak in de Marikenstraat omgedoopt tot Daily Fresh. Daily Fresh richt zich volledig op hippe mannen en jongeren van 15 tot 30 jaar oud die op zoek zijn naar de meest trendy kleding en exclusieve merken.

"De Marikenstraat is voor ons belangrijk omdat veel vaste klanten ons hier weten te vinden", vertelt Hans Seerden. "Onlangs hebben we de winkel flink verbouwd en de strakke, moderne en ruimtelijke uitstraling gerealiseerd die past bij ons concept."

Iedere dag iets nieuws

"We hebben bewust de nodige flexibiliteit ingebouwd, zodat we de inrichting moeiteloos kunnen aanpassen aan onze snel veranderende collectie. Iedere dag komen er nieuwe items binnen, we willen onze klanten blijven verrassen. We zijn heel actief op social media en houden



Daily Fresh is compleet



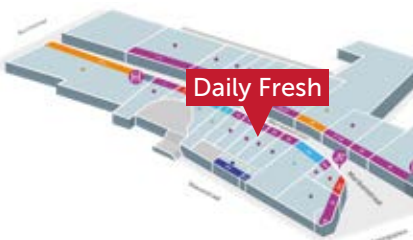
je desgewenst zelfs via een whatsapp service op de hoogte van onze laatste aanwinsten."

Vaste merken

"Kwaliteit staat voorop. Onze klanten willen specifieke merken met een perfecte pasvorm dragen, ze betalen graag iets meer voor een goed product. Bij ons vind je dan ook populaire merken als EA7, Guess, Iceberg, Black Bananas en Quotrell. We streven naar exclusiviteit, zodat je er van op aan kunt dat je hier iets koopt dat niet door iedereen wordt gedragen."

Relaxte sfeer

Het jonge team is helemaal op de hoogte van de laatste trends en helpt je als je wilt bij het uitkiezen van een hippe outfit. "Of je snuffelt op je gemak rond. We doen ons best om ervoor te zorgen dat jij je hier als een vis in het water voelt!"



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

Lucardi
—juwelier—

GRAVEREN
7⁹⁹

ZILVEREN
KETTING
39,⁹⁹ **29⁹⁹**

ZILVEREN
ARMBAND
29,⁹⁹ **24⁹⁹**

ZILVEREN RING
34,⁹⁹ **29⁹⁹**

Speciaal voor

Kortings-
code
BRUIST2019

Shop jouw cadeau op www.lucardi.nl

en ontvang t/m 12 mei 2019 10% EXTRA KORTING
op online bestellingen met kortingscode: bruist2019

**Zie de actievoorwaarden op www.lucardi.nl voor de uitsluitingen.*



D DUIFHUIZEN
Tassen & koffers

Moederdag

1. Emily & Noah buideltas white, € 49,95 2. Duifhuizen Tassen & Koffers, koffer, titan paradoxx white 68 cm, € 109,95
3. DKNY Hutton handtas blush, € 248,- 4. Guess Fleur shopper M roze, € 135,- 5. Valentino Divina portemonnee L cipria, € 55,- 6. Guess Fleur portemonnee roze, € 54,95 7. Charm crossbody tas white, € 25,- 8. Ted Baker Aubrie make-up tas light pink, € 39,- 9. Ted Baker Candice toiletas L nude, € 46,-

De meeste modellen zijn ook in andere kleuren/varianten verkrijgbaar. Ga naar www.duifhuizen.nl voor meer informatie.

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)

Waarom klanten beautyfirm! waarderen

Wil je afvallen of gewoon wat strakker in je vel zitten? BeautyFirm! uit Beuningen is in de afgelopen jaren uitgegroeid tot een begrip voor mensen die dat graag willen.

Door het gebruik van ultrasound en elektrostimulatie bereikt BeautyFirm! spectaculaire resultaten en ook de gezichtsbehandelingen, waarbij de gezichtshuid door middel van LED-licht, in combinatie met collageen, gladder en strakker wordt, is inmiddels veelgeprezen. Met een behandeling van Beautyfirm! kom je dus letterlijk én figuurlijk beter in je vel te zitten en dat vinden de klanten van BeautyFirm! zelf ook!

Waarom klanten BeautyFirm! waarderen

“Beautyfirm, eindelijk iets wat wél werkt tegen overtollig vet en cellulitis! Ik had na de proefbehandeling al meteen resultaat. Ik was na 5 behandelingen 25 cm in omvang kwijt waarvan 3 cm per arm waar ik normaal niks vanaf kreeg! Van mijn gewicht ben ik 2 kilo kwijt, in combinatie met de verloren centimeters kan ik toch al een kledingmaat minder dragen. Ik zou zeggen; doe een proefbehandeling dan zie je zelf het resultaat en voel je het verschil!”

“Bij BeautyFirm! merk je direct de hoge persoonlijke betrokkenheid; er wordt gekeken wat voor jou het beste is! Je wordt warm ontvangen, het is er gezellig en er is sprake van een strak resultaat!!”

“Ik ben moeder en echtgenote, ik werk, heb een druk leven. Voor mij is het uurtje bij Marieke echt een uurtje ontspanning terwijl er juist heel stevig aan mijn lijf wordt gewerkt. Met de handige tips en adviezen is dit voor iedereen te doen. Het afvallen gaat goed, maar vooral belangrijk; ik val af op de plaatsen waar ik het nodig vind!”

“Inmiddels zo'n 6 weken verder ben ik ruim 8 kilo en 48 cm omvang kwijt. Mijn huid ziet er zoveel mooier en strakker uit!”

“Bij BeautyFirm! voel ik mezelf heel erg welkom en het is voor mij écht een verwenmoment. Marieke is ontzettend enthousiast en zorgzaam. BeautyFirm! helpt me op een positieve manier om mijn doel te bereiken.”



AANBIEDING!

Een proefbehandeling nu voor € 35,-

Kom je samen? Dan betaal je € 30,-^{PP}

Vanuit een passie

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.

"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."

Wijnhandel "In de Blauwe Druif"
Steenbokstraat 30, Nijmegen
024-3557346 | www.dedruif.nl
 [indeblauwedruif](https://www.facebook.com/indeblauwedruif)



voor wijn

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

Wijnhandel
Ir. de Blauwe Druif



Je huid verbeteren en zelfs liften zonder chirurgische ingreep

Schoonheidssalon Patrizia Bos is al 40 jaar een begrip in Nijmegen en dat komt onder andere doordat we altijd voorop lopen met het implementeren van de nieuwste technieken en behandelingsmethodes. Plasma is dé nieuwste techniek op het gebied van huidverjonging en huidverbetering. Onze klanten die een Plasma kuur hebben gevolgd zijn razend enthousiast over het resultaat.

Wat is plasma?

In de natuurkunde kennen we naast vaste, vloeibare en gasvormige stoffen ook een vierde aggregatietoestand; de fase plasma. Plasma bestaat uit een geïoniseerd gas samengesteld uit ionen en elektronen. De fase plasma zorgt ervoor dat het Plasma apparaat waar wij mee werken in staat is om de huidcellen nieuwe energie te geven en zo de huid te verjongen en te egaliseren.

Hoe werkt plasma streaming?

Het Plasma apparaat glijdt langzaam over de huid. De plasmabundel dringt door alle huidweerstand heen en kan heel precies gericht worden op de probleemgebieden. De plasmastroom genereert een samenspel tussen vrije negatief geladen elektronen en positieve ionen. De energie die tijdens dit proces vrijkomt creëert een regeneratie in het bindweefsel en heeft een blijvend effect op de cellen. Plasma is een vorm van energie en heeft een sterk geneeskrachtige werking. Het doodt ongezonde bacteriën en remt daarmee ontstekingen. Het liften van de huid gebeurt met een soort pen waaruit kleine plasmastroompjes komen. De fibroblasten in de huid worden aan het werk gezet en maken nieuw collageen en elastine aan. De huid wordt opgevuld dankzij deze nieuwe vezels en oogt gelijkmatiger, gladder, steviger en heeft een fijnere huidstructuur.

Het grote voordeel van de Jett Plasma Lift

De behandelingen zijn aangenaam, geheel pijnloos en veroorzaken geen wondjes en/ of korstjes. Deze methode is breed inzetbaar:

- voor het vervagen van rimpels
- het liften van oogleden
- verstevigt en verjongt de huid
- acne
- rosacea

Er is geen herstelperiode, je kunt na de behandeling gewoon je werkzaamheden oppakken. Na de 1e behandeling zie je al direct resultaat. Voor een optimaal resultaat adviseren wij (afhankelijk van je huidconditie) 4 tot 8 behandelingen in kuurverband en vervolgens eens in de 3 maanden een opfrisbehandeling. De prijs van de behandelingen verschilt per zone/behandel gebied. Bij een kuur van 5 behandelingen ontvang je 1 onderhoud behandeling na drie maanden gratis.

Nieuwsgierig geworden naar onze salon of de Jett Plasma Lift? Je kunt via onze site een gratis intake inplannen.



Wacht met het buitenzetten van vorstgevoelige planten tot na de ijsheiligen. Na 15 mei treedt er namelijk **geen nachtvorst** meer op.

Mensen die in mei worden **geboren**, zijn vaak langer dan gemiddeld vanwege het **daglicht** waar de zwangere vrouwen aan zijn blootgesteld.

In mei zie je overal **meizoentjes** (madeliefjes) in het gras verschijnen. Je kunt zowel de bloemetjes als het blad eten. **Madeliefjes in de knop** smaken nootachtig. Een geopende bloem smaakt wat bitter.

Op 17 mei wordt wereldwijd in ruim 130 landen **IDAHOT** gevierd, de Internationale dag tegen homo-, bi- en transfobie.

Last van een dipje? Van de **geuren** munt, sinaasappel, kaneel en eucalyptus is bekend dat ze opwekkend werken.

Doe iets waar je **heel blij** van wordt, zoals je moeder een lief berichtje sturen of een praatje maken met een gezellige en grappige collega. Je voelt je snel positiever en je krijgt weer **nieuwe energie**.

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 diverse aanvullende behandelingen worden aangeboden door mensen met passie voor hun vak.



Voor jezelf beginnen?

Huur je eigen
luke 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

MANIBUS
massagepraktijk

SALON SHIMADEVI
manicures

**KINDERCOUNSELING
NIJMEGEN**
counseling

BROWS TO BE
microblading

MOOI4ME
ontharen met IPL

PRAKTIJK VOOR INJECTABLES
injectables

CLAUDIE VERMEER
coaching

Hottub Select

bestaat 12,5 jaar!

Het hele jaar door heerlijk warm en ontspannen badderen, 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.

Jubileum hottub Breezy

De Finse Kirami Breezy is helemaal compleet met benodigheden en aflevering aan huis. Deze kunststof Hottub is voorzien van complete bodemisolatie, comfortabele kunststof binnenkuip in diverse kleuren en onderhoudsvrije Profiline composiet afwerking in Nightsky Black of Chestnut Brown. Standaard met houtgestookte buitenkachel Cult 36 kw en ook de grotere kachel Macu 40kw behoort tot de opties. De Kirami kunststof hottubs zijn het snelste en makkelijkste in gebruik.

JUBILEUMACTIE



Kirami Profiline Composiet

inclusief



€ 2.395,-

incl. aflevering in NL, BE

Makkelijk in gebruik

Sinds 2011 hebben wij mee mogen denken om Finse en Scandinavische hottubs geschikt te maken voor ons Nederlands & Belgisch gebruik. Wij willen 's avonds na het werk lekker 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.

Grote Hottubshow in Odiliapeel

Tijdens onze Jubileumweken hebben wij diverse geweldige acties in onze showrooms en in onze webwinkel. Ons 12,5 jarig jubileum wordt gevierd tot 1 juni, met onze geweldige grote Hottubshow op 25, 26 mei en op Hemelvaartsdag 30 mei. Alle dagen van 10.30 tot 16.00 uur. Kunt u op deze dagen niet? Bel gerust om een afspraak te maken voor een bezoek aan onze vernieuwde showroom! Wij verwelkomen je graag.

Ook zijn wij op zaterdag doorlopend geopend.

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

Speciaal voor lezers van Bruist: houd het koel deze zomer, op terras en in huis. Pak dit voordeel!

**incl. afstands-
bediening!**



**BRUIST
ACTIE:**

Knikarmscherm
type PICA incl.
motor + afstands-
bediening.

Prijsvoorbeeld:
400 x 250 cm nu

€ 979,-

(excl. montage) ■

Terrasscherm Pica

Heerlijk het voorjaar en de zomer vieren op eigen terras, beschermt onder een knikarmscherm! Gezellig met familie en vrienden genieten van een verkoelend drankje, of heerlijk met een boek in de tuinstoel liggen. Shadow Design Holland b.v. heeft voor elk terras de juiste oplossing als het om knikarmschermen gaat. Verleng de zomerdag met terrasverwarming en verlichting onder het scherm! Informeer vrijblijvend naar alle mogelijkheden.





**incl. elektrische
bediening!**

Shadow Design Holland b.v.
krachtig in klimaatoplossingen



Levering aan particulieren, bedrijven en instellingen in het hele land. Neem contact op voor advies en een vrijblijvende offerte.

**ZipScreen 95 XS
windvast met rits!**

**BRUIST
ACTIE:**

ZipScreen 95 XS windvast met rits, aan beide zijden aan het doek gelast. Het doek blijft in alle standen windbestendig.

Prijsvoorbeeld:
120 x 180 cm nu

€ 380,-

(excl. montage)



Stekkenberg 11
6561 XE Groesbeek
+31 (0)85 071 83 55
+31 (0)6 117 044 20
info@shadowdesignholland.nl
shadowdesignholland.nl

WWW.LARGERTHANLIFE.NL



RESTAURANT DE THORNSCHE MOLEN

LUNCH • PANNENKOEKEN • DINER

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

Officiële
trouwlocatie
met schitterend
uitzicht!

DAGELIJKS
OM 10.00 UUR
GEOPEND

WWW.LARGERTHANLIFE.NL



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

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

www.dethornschemolen.nl

DAGJE UIT

NATIONALE MOLENDAG



Bezoek één van de 950 molens die op Nationale Molendag hun deuren openen. Molenaars doen hun uiterste best om hun molen zo mooi mogelijk te versieren met vlaggen en bloemen. Je wordt door de molenaar rondgeleid, ontvang een uitgebreide uitleg over het type molen en mogelijk mag je de molenaar een handje helpen bij het draaien van de wieken. Voor kinderen worden vaak leuke activiteiten georganiseerd, waarmee ze op speelse manier in contact komen met het molenaarsvak. De beste en leukste manier om de molens te bezoeken is op de fiets. Haal een fietsroute bij een lokale VVV.

Elk jaar in het tweede weekend van mei, dit jaar op 11 en 12 mei.
www.molens.nl/nationalemolendag

FILMPJE KIJKEN

DETECTIVE PIKACHU

In de eerste live-action Pokémon-film zien we Pikachu zoals we hem nog nooit gezien hebben. Het verhaal begint wanneer privé-detective Harry Goodman vermist raakt. Zijn zoon Tim gaat op zoek naar de reden van zijn verdwijning. Hij krijgt hierbij hulp van de voormalige partner van zijn vader: detective Pikachu, een schattige, hilarische, maar verwarde detective. Het enige mens-Pokémon duo dat elkaar kan verstaan, besluit samen te werken om het mysterie te ontrafelen.

POKÉMON DETECTIVE PIKACHU draait vanaf 8 mei in de bioscoop.



BOEKJE LEZEN DIANA LEEFLANG



Vlogger Diana Leeflang, beter bekend als D is for Dazzle, presenteert in OFFLINE creatieve projecten voor een middag zonder laptop en smartphone. Maar liefst 270.000 YouTube abonnees en 240.000 Instagram volgers kijken dagelijks mee in haar leven. Toch heeft de populaire Nederlandse blogger en vlogger ook wel eens behoefte aan een offline moment. Wie niet? In dit boek laat Diana zien hoe je alledaagse dingen verandert in een creatief project. Ook word je door middel van de vragen en opdrachten uitgedaagd iets nieuws te leren over jezelf. Aan de slag!
OFFLINE van DIANA LEEFLANG is vanaf 7 mei voor € 15,- te koop bij de boekhandel.

Homemas

Praktijk voor massage- en pedicurebehandelingen

De tijd voor sandalen komt er weer aan. Zijn uw voeten al 'zomerklaar' ?

Kom naar pedicurepraktijk Homemas, dan bekijken we samen wat uw voeten nodig hebben om ontspannen de zomer in te gaan. Ik geef uitgebreide pedicure-behandelingen, van eelt en likdoorns verwijderen en ingegroeide nagels los peuteren, tot nagelbeugels plaatsen.

Ook schaaf ik kalk(schimmel)nagels weer in model en boetseer er met siliconen weer een mooie nagel van die maanden lang blijft zitten.

Finishing touch of groot onderhoud, een klacht laten behandelen of gewoon even lekker ontspannen?

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

Ook kunt u terecht voor:

Chinese massage, voetreflexzonemassage, hotstonemassage enz.

Kijk op mijn website voor meer details en prijzen.

Groeten, Nienke Poesz

Tweede Walstraat 85, Nijmegen 06-28809149
homemasmassage@gmail.com www.homemas.nl

YOU'RE INVITED!

- HUIDANALYSE
- PERSOONLIJK HUIDADVIES
- VRIJBLIJVEND & GRATIS

Woensdag 19 juni tussen 11:00 & 16:00 uur
in de Van Rosmalen Kliniek Nijmegen.
Kom ook gezellig langs onder het genot van
een hapje en drankje!



Van Rosmalen Kliniek Nijmegen | Prins Bernhardstraat 2, Nijmegen
024 7411 000 | info@vanrosmalenkliniek.nl | www.vanrosmalenkliniek.nl



Kijk uit. Jezelf mooier maken kan lelijk uitpakken.
Een geslaagde ingreep begint bij een geschikte arts.



*Home for
a beautiful
face*



Voor de liefste



1. Scandal à Paris Eau de Toilette van Jean Paul Gaultier, vanaf € 52,- www.jeanpaulgaultier.com
2. Sensuous Hair Mist van de Suede Orris Collectie van Molton Brown, € 60,- www.moltonbrown.com
3. Bloom of Rose Eau de Toilette van Guerlain, vanaf € 64,- www.guerlain.nl
4. my glow passion blush van essence, € 2,89 www.essence.eu
5. Dove Shower Mousse Acai Oil, € 6,99 www.dove.com
6. Aladdin Lipstick Whole New World van MAC Cosmetics, www.maccosmetics.nl



moeder

De allerliefste vrouw is natuurlijk je moeder en die verwen je op Moederdag met een heerlijk ontbijt op bed en uiteraard ook met een leuk cadeau. En omdat iedere vrouw nu eenmaal ges is op beauty, zit je met deze gifts altijd goed!

7. Blooming Radiance sheet mask van Love Beauty and Planet, € 3,99 www.lovebeautyandplanet.com
 8. Good Girl van Carolina Herrera, vanaf € 62,30 www.douglas.nl
 9. La Vie est Belle en Rose van Lancôme, vanaf € 84,- www.lancome.nl
 10. Délice de Poudre Bronzing Powder van Bourjois, € 16,99 www.bourjois.com
 11. Chloé les Mini, per stuk € 35,- www.douglas.nl
 12. Royal Palette Queen Tarzi, € 44,99 www.iciparisxl.nl



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.



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

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

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

BRUIST

Like ons op **facebook**

www.facebook.com/NijmegenBruist



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

Van Broeckhuysenstraat 45 Nijmegen
www.elate.nl



Sjon gaat voor groen!

Klantgericht, betrouwbaar en kwaliteit. Dat zijn onze kernwoorden. Voor een duurzame relatie met onze klanten en voor een duurzame wereld. Daar doen wij het voor. Een totaalpakket voor al uw schilderwerken op een verantwoorde manier. En dat vanuit Nijmegen, European Green Capital 2018. Daar zijn wij best trots op. Vakwerk, het hele jaar door! Van een eerste stijl- en kleuradvies tot complete organisatie van uw project, van schilderwerk tot afwerking, van nieuwbouw tot monumentaal werk, van groot onderhoud tot 24-uurs-klantenservice. Geniet van uw woning, zowel van buiten als van binnen. Voor een schone wereld!

T: 024 323 82 86 of kijk op www.gebr-rutten.nl Eerst denken, dan doen!



SCHILDERWERKEN
GEBR. RUTTEN



**SUZY GLAM EYEWEAR
VERKRIJGBAAR BIJ HARTING OOGMODE**



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



fitflop

Theo Jansen
schoenen heeft
de grootste
FlipFlop collectie
van regio
Nijmegen!



Theo Jansen Schoenen | Passage Molenpoort 2 Nijmegen
www.theojansenschoenen.nl

Theo Jansen

Het mooiste eiland van *Santorini*

Het Griekse Santorini behoort tot de eilandengroep der Cycladen in de Egeïsche Zee. Het bestaat feitelijk uit zes eilanden (Thira, Thirassia, Aspronisi, Paléa Kaméni, Néa Kaméni en Christiani) die zijn ontstaan tijdens de uitbarstingen van de vulkaan, circa 3.500 jaar geleden, in het midden van het eiland.



Santorini spreekt tot de verbeelding, met de blauwe daken, de witgekalkte huizen en de prachtige zee eromheen. Vooral het landschap aan de westkant van het eiland is erg imposant met de enorme, uit zee oprijzende, steile klippen waarvan de toppen worden gesierd door helderwitte huisjes. Terrasjes met tavernes, bars, winkeltjes en kerkjes geven Santorini een eigen sfeer en stijl. Door vulkaanuitbarstingen in het verleden bestaan de meeste stranden van het eiland uit zwart lavazand. Verder zijn er kiezelstranden, witte stranden en zelfs rode stranden met opvallende rode rotsen.

DE AUTO IS DE ENIGE MANIER om het eiland met de bergen en heuvels te verkennen. Te voet of met de fiets is geen optie. Ook het openbaar vervoer is matig geregeld. Met de auto kun je de allermooiste plekjes bereiken, zoals Red Beach (het rode strand) bij Akrotiri, Perivolos Beach of het prachtige oude stadje Megalochori.

NIET TE MISSEN PLEKJES zijn het schilderachtige Pyrgos en Akrotiri, waar je Nikolas Cave zeker een bezoekje

de Cycladen

BRUIST/REIZEN



moet brengen voor hun wereldberoemde tomatenballetjes. Rijd je langs de westkust naar het noorden, bezoek dan ook zeker de 17de eeuwse stad Megalochori en Santo Wines, de grootste wijnproducent van het eiland, voor een heerlijk glas lokale wijn. De gastvrijheid van de lokale bevolking en de heerlijke keuken van de Middellandse Zee maken Santorini tot een paradijsje. In de keuken wordt veel knoflook gebruikt, de tzatziki is heerlijk en de wijnen van Santorini van de typerende Assyrtiko druif zijn superlekker.

SANTORINI STAAT BEKEND OM ZIJN MOOIE ZONSONDERGANGEN.

De bekendste is bij Oia, maar daar kan het erg druk zijn. Rijd daarom eens naar de vuurtoren van Akrotiri. Van hieruit heb je een spectaculair zicht op de zonsondergang en op de vulkaan. Je kan ook naar Skaros Rock klimmen, waar het uitzicht op Fira en Imerovigli prachtig is.

ISLAND HOPPEN

Je kan een week (of langer) verblijven op Santorini, maar je kunt ook gaan 'island hoppen'. Dan combineer je meerdere Cycladen eilanden tijdens één reis.

.....
SANTORINI
SPREEKT
TOT DE
VERBEELDING

Een eeuw aan tevreden klanten

Al vier generaties lang is De Nijmeegse Verffabriek hét adres voor alles wat je nodig hebt aan (binnen- en buiten)verf en verfartikelen. Bij het familiebedrijf staan vakkennis en veelzijdigheid voorop.

“Goed gereedschap maakt de meester, dat is ons uitgangspunt”, vertellen Michel en Catharina Allard-Pijman. “We verkopen dan ook alleen verf en materialen waar we 110% achter staan.” In het markante pand aan de Groenestraat te Nijmegen, met de kenmerkende industriële stijl, geven de medewerkers van De Nijmeegse Verffabriek je een eerlijk en deskundig advies.

Verf met garantie

Het assortiment is zeer uitgebreid: Van muur- en grondverf tot magneet- en whiteboardverf. Kleuren variëren van klassiek tot modern. “Een specifieke kleur mengen we uiteraard graag voor je. Bij ons koop je verf met garantie. We luisteren goed naar je wensen en helpen je om met een bijpassend product een optimaal resultaat te behalen.”

Met oog voor milieu en mens

De Nijmeegse Verffabriek staat voor een duurzame bedrijfsvoering met oog voor milieu en mens. “Alles moet kloppen, tot in de kleinste details. Zo bestaan onze verfemmers uit 100% gerecycled materiaal, en wordt de stroom die we gebruiken voor 70% opgewekt uit zonnepanelen. Onlangs hebben we nog een verfcomputer aangeschaft met milieuvriendelijke pigmenten.”

Nieuwe Biobased verf

“Samen met fabrikanten werken we aan een nieuwe generatie biobased gecertificeerde verven, die voor een groot deel worden vervaardigd van hernieuwbare grondstoffen als zaden, planten en bomen zodat ze het milieu zo min mogelijk belasten. We nemen onze verantwoordelijkheid maar we doen geen concessies aan



"Goed gereedschap
maakt de meester"

kwaliteit. Zo is Devetaal Supreme, een 52% biobased hoogglans lakverf, mede dankzij de extreem hoge levensduur - met behoud van glans en kleur dankzij innovatie in uv-bestendigheid - zeer duurzaam. Dat is ook nog eens kostenbesparend!"

Tip: Je kunt bij De Nijmeegse Verffabriek ook terecht voor de verhuur van ladders, trappen, steigers, aanhangwagens en specials.

Kom vooral eens langs voor een persoonlijk advies!



De Nijmeegse Verffabriek
Groenestraat 131-133, Nijmegen
024 35 524 57
info@nijmeegseverffabriek.nl
www.nijmeegseverffabriek.nl

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

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

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

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



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

Benieuwd hoe wij u kunnen helpen?

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



Fris de zomer in met **Micro-Needling**

De Micro-Needling Behandeling wordt ingezet door dermatologen en beauty-instituten voor de behandeling van esthetische huidproblemen en is een effectief alternatief voor Botox- of invasieve behandelingen.

Sinds ik begonnen ben als schoonheidsspecialiste weet ik het zeker: Ik heb een van de mooiste beroepen die er zijn. Mijn klanten genieten van de goede verzorging en de ambiance van rust en ontspanning die ik hen bied, hun zelfvertrouwen neemt toe en daarvan geniet ik evenzeer. Naast vakmanschap heb ik een luisterend oor voor de mensen die ik behandel: Ik hecht waarde aan een persoonlijke sfeer.

Met de cosmetische Beauty Roller kunnen specifieke huidgebieden worden behandeld. De fijne naalden van de Beauty Rollers dringen diep in het huidoppervlak en ontwikkelen in een fractie van een seconde kleine openingen, micro-kanalen. Ze imiteren een micro-defect in de diepere huidlaag. Het doel hiervan is het stimuleren van bepaalde receptoren en groeifactoren om het eigen reparatiemechanisme van het lichaam te activeren. Het lichaam zorgt voor directe verhoging van collageen, elastine en hyaluronzuur om de huidstructuur te herstellen en om de huidregeneratieprocessen te versnellen.

Tegelijkertijd zorgen de micro-kanalen ervoor dat werkstoffen beter door de huid worden opgenomen. Direct na de eerste behandeling ziet de huid er frisser, jonger en steviger uit.

Geschikt voor het behandelen van:

- fijne lijntjes en rimpels
- het verlies van veerkracht en elasticiteit
- de tere, rijpere huid
- licht- en zonschade
- pigmentvlekken en hyperpigmentatie
- dunne, grauwe huid
- grove poriën en vette huid
- littekens, acne littekens

Wij adviseren een kuur van 4 behandelingen met tussenpozen van 2 tot 4 weken.

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



CUIJK WOONT

'KIJK VOOR KAVELS
EN WONINGEN OP
WWW.CUIJKWOONT.NL'



CUIJK DOET!

WWW.CUIJKWOONT.NL

Slaap jij ook slecht?

's Avonds moeilijk in slaap komen, midden in de nacht wakker worden en vervolgens uren wakker liggen? Dat je niet de enige bent, is slechts een schrale troost. Bruist geeft een paar handige slaaptips.



DRINK NIET TE VEEL ALCOHOL Huh? Maar als ik alcohol gedronken heb, val ik juist zo lekker in slaap. Klopt. Maar de slaap die je krijgt na een aantal wijntjes is een stuk minder goed. Dit komt doordat alcohol uitdrogend werkt.

ZORG VOOR ROUTINE. Naar bed gaan en opstaan op hetzelfde tijdstip helpt écht. Dit zorgt voor een stabiele, natuurlijke slaapcyclus die het lichaam nodig heeft om goed uit te rusten.

HET IS BELANGRIJK DAT JE RUST in je hoofd hebt voordat je gaat slapen. Heb je duizend dingen die je nog wilt doen en kun je daar in bed alleen maar aan denken? Schrijf ze op, zodat ze niet meer in je hoofd zitten.

OVERDAG REGELMATIG BEWEGEN zorgt ervoor dat je 's avonds heerlijk kunt slapen. Maar 's avonds sporten is niet slim als je moeite hebt met slapen. Doe het dan rustig aan of maak een fijne, ontspannende wandeling.

BLAUW LICHT VAN TELEFOON of televisie laat op de avond zorgt ervoor dat je niet goed slaapt. Kun je je telefoon echt niet weerstaan? Houd hem dan tenminste 35 centimeter van je ogen en zet je scherm op nachtmodus.



STADSBOOM
NIJMEGEN

Hand- gemaakt, stoer & strak!

Wat blijft dat toch een mooie combinatie; dat koele staal en dat warme hout. Robuust en toch heel strak en vooral stijlvol.

Zie jij zo'n bureau of kast ook wel zitten? Kom dan gewoon bij ons langs. Wij denken graag met je mee. Voor de prijs hoeft je het zeker niet te laten.

Stadsboom Nijmegen

Waalbandijk 8F, NIJMEGEN

024 303 15 79

info@stadsboom.nl

www.stadsboom.nl



In goede conditie

Ik geef geen sportlessen meer en ben fitter dan ooit!

Het geven van sportlessen is geweldig. Na afloop van een werkdag hoef ik me niet meer naar de sportschool slepen. Ik krijg betaald voor werk wat ik leuk vind én waar ik fit bij blijf! Toch kleven er ook nadelen aan. Het is zwaar om meerdere lessen achter elkaar te geven. Mijn lijf deed vaak pijn, variërend van 'gewone' spierpijn tot zeurende gewrichtspijn.

Lichamelijke klachten

Lichamelijke klachten hebben mij altijd gefascineerd. Ik heb ontdekt dat ik vatbaarder ben voor blessures als ik niet lekker in mijn vel zit. Soms lijkt mijn lichaam me toe te spreken: 'Mendy, je loopt jezelf voorbij, neem rust!' En vervolgens schiet het zó in mijn rug dat ik drie dagen lang letterlijk geen stap kan zetten. Dat is me één keer overkomen. Ik nam een aantal dagen vrij en herstelde sneller dan ik ooit had durven dromen.


Klachtenvrij

Nu sport ik zelfstandig. Ik luister naar mijn lijf en train in lijn met mijn fysieke behoeften. Het resultaat is verbluffend: Al mijn blessures zijn als sneeuw voor de zon verdwenen! Als ik dat toch eens eerder had ontdekt...

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

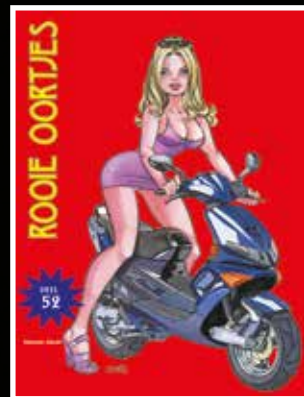
Vier samen een ni

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

ieuwe lente

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 aan een opwindend bondage avontuur...

- 18 mei Oriëntatie Toegepaste Haptonomie (workshop) *gratis*
- 21 mei Informatiebijeenkomst (avond) *gratis*
- 04 juni Lezing 'Internetverslaving' door Herm Kisjes
- 10 juli Informatiebijeenkomst (avond) *gratis*
- 06 aug Informatiebijeenkomst (avond) *gratis*
- 07 sept Oriëntatie Toegepaste Haptonomie (workshop) *gratis*
- 11 sept 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 organisatie niveau.

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

AGGENDA 2019



Instituut
Toegepaste
Haptonomi

e

Eerlijke energie

van A tot Z

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



Energiebesparing is naast hot tevens noodzakelijk, óók voor de generatie na ons.

Terugverdientijd van zonnepanelen ligt gemiddeld rond de 6 jaar. Investeren in een mooi product waarvan de levensduur nu al boven de 25 jaar ligt, met een opbrengst garantie van 90%. Wanneer u als particulier geen plek heeft om deze te plaatsen zijn er andere manieren om in zonnepanelen te investeren. Voor de MKB'er kunnen subsidies worden aangevraagd. Wij staan u graag te woord.

- Zonnepanelen
- Zonnedakpannen
- Zonneboilers
- LED verlichting
- Oplaadstations EV
- Warmte pompen
- Koeltechniek



nijmeegse bier feesten

PINKSTER-EDITIE

08 T/M 10 JUNI

VALKHOF PARK, NIJMEGEN

MEER INFO: WWW.NIJMEEGSEBIERFEESTEN.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



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

Anna's 5 tips

voor het dragen van
een damesoverhemd



Heb jij ook wel eens moeite met het kiezen van het perfecte damesoverhemd? Hopelijk maken deze 5 tips het makkelijker voor je.

Kies de juiste pasvorm

De juiste pasvorm is meer dan de maat alleen. Zorg ervoor dat jij een overhemd kiest dat past bij jouw lichaamstype.

Meteen wakker

Ken jij de makeup truc dat een beetje blusher op je oogleden gelijk jou wakkerder laat uitzien? Een licht blusher-roze overhemd heeft een vergelijkbaar effect.

De kraag

Het type kraag beïnvloedt optisch jouw gezichtsvorm. Wist jij dat langere kraagpunten of een kelkkraag jouw gezicht versmallen? Een kraag met afgeronde kraagpunten daarentegen verwijdt het gezicht.

Streepje voor

Verticale strepen werken optisch verlengend terwijl horizontale juist verbreden. Maak daar gebruik van als jij een langer of juist breder silhouet wilt.

Minimalistische accenten

Een onberispelijke indruk maak je door subtiele details; de stofafwerking, designknopen, een kleuraccent of omslagmanchetten.



GENIETEN VAN **BLIXEMSE** KWALITEIT!



Het favoriete cateringbroodje van Niek: Broodje parmaham met basilicumpesto, Padanokaassnippers en rucola.
"Dit vind ik het leukste broodje om te maken en het is een heerlijk broodje!"

BliXem is een maatschappelijke onderneming met een eetcafé en een cateringbedrijf en je kunt er terecht voor mooie cadeaus.

BliXem Catering heeft een uitgebreid assortiment aan broodjes, deze zijn te bestellen via het formulier op www.blixemnijmegen.nl.

Handig bij bijvoorbeeld vergaderingen of feestjes, én maatschappelijk verantwoord!

De kracht van BliXem? Die zit in onze mensen!

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



CATERING



EETCAFÉ



CADEAUS



Rug- of nekklachten? Gratisspierscan in Mei

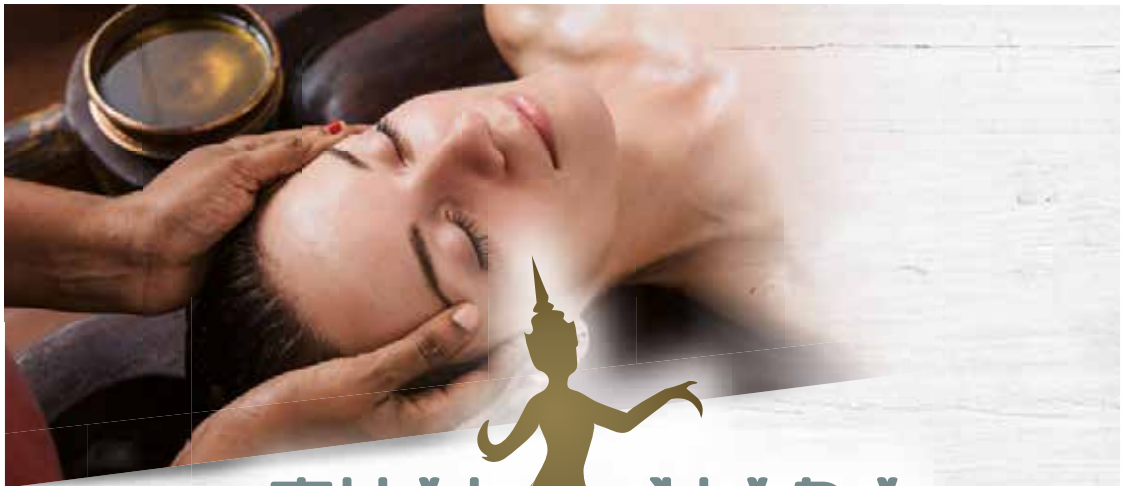


De Myovisionscan geeft u een duidelijk beeld van de spierspanning in uw nek of rug. Dit kan u meer inzicht geven in uw klachten, maar ook als u geen klachten heeft. Soms veroorzaken beknelde en geïrriteerde rugwervels ook niet direct pijn. De scan brengt probleemzones duidelijk in beeld waarop de chiropractor een passende behandeling kan starten, om klachten te verhelpen of te voorkomen.

De hele maand mei kunt u **kosteloos** een afspraak plannen voor deze spierscan. Een Myovision scan is voor iedereen geschikt en 100% veilig, ook voor kinderen en zwangere vrouwen.

Krijg nu een duidelijk beeld van de conditie van uw nek en rug. Maak een afspraak! Neem hiervoor contact op met 024-3558830.





THAI NARA
TRADITIONELE THAISE MASSAGE

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

Afspraken uitsluitend per telefoon 06 26963175

Krekelstraat 127 • 6533 RE NIJMEGEN • thai-nara.nl

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

Tover de lente op je bord met deze zonnige recepten. Geniet van deze heerlijke asperges of van de pasta met grote garnalen. De lente heeft genoeg te bieden.

Asperges met zalm

2 PERSONEN - 45 MINUTEN

INGREDIËNTEN

500 gr asperges
scheut melk
peper en zout
125 ml crème fraîche
1/2 citroen
1 theelepel maïzena
200 gr gerookte zalm,
in plakken
bosje verse bieslook

Aspergepan of
grote soeppan

Schil de asperges en snijd de laatste 3 cm eraf. Breng in een aspergepan water aan de kook met een scheut melk en een snufje zout. Heb je geen aspergepan, gebruik dan een grote pan waar de asperges in kunnen liggen. Kook de asperges 7 minuten en laat ze nog 5 minuten nagaren in het water. Schep een soeplepel van het kookvocht in een pannetje, voeg de crème fraîche toe en roer goed door. Knijp de citroen uit bij de saus. Breng het mengsel aan de kook, voeg de maïzena opgelost in een paar druppels water toe en laat de saus indikken. Breng op smaak met peper, zout en fijngehakte bieslook. Wikkel een stukje zalm om de asperges. Serveer de asperges met de bieslooksous en krieltjes.



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

Houd een glas even onder warm water en zet het over **HARDE BOTER** heen. Die is snel weer zacht en smeerbaar.



BASTERDSUIKER blijft zacht door een broodkorstje of marshmallow in de verpakking te stoppen.



PASEN?
BEWAAR HALVE EIERSCHALEN, zet ze in een eierdoosje en brand er een (geel) waxinelichtje in.



Verf **PAASEIEREN** niet, maar teken er leuke gezichtjes op. Vrolijkheid gegarandeerd.

Pasta met garnalen

2 PERSONEN - 40 MINUTEN

INGREDIËNTEN

180 gr pasta
3 tomaten
3 teentjes knoflook,
fijngesneden
2 sjalotjes, fijngehakt
150 tot 200 gr grote,
gepelde garnalen
scheut witte wijn
100 ml room
peper en zout
verse basilicum
handje sla
2 eetl Parmezaanse kaas

Kook de pasta gaar volgens de verpakking. Snijd de tomaten in vieren en verwijder de waterige gedeeltes en de pitjes. Snijd de rest van het vruchtvlees in blokjes. Verhit de olie of boter in een grote pan en fruit de knoflook en de sjalotjes aan. Voeg na een paar minuten de garnalen toe en bak ze 2 minuten mee. Blus af met een scheut witte wijn. Laat de alcohol verdampen en giet dan de room erbij. Breng de garnalen en de roomsaus op smaak met peper en zout en voeg de basilicum toe. Schep de gekookte pasta en 2/3 van de stukjes tomaat erdoor en verwarm even mee. Serveer de pasta met wat sla, de overige blokjes tomaat en de Parmezaanse kaas.



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

Schud KNOFLOOKTEENTJES

in een plastic doosje
15 seconden heen
en weer. Door de
wrijving laat het
schilletje vanzelf los.



Was DRUIVEN
en vries ze in.
Voila: vrolijke
ijsblokjes
om je drankje
te koelen.



Een SNIJPLANK

maak je snel
en hygiënisch
schoon met
waterstofperoxide,
te koop bij de
drogisterij.



VERWARM EEN
CITROEN eerst
20 seconden
in de magnetron
dan komt er
meer sap uit.



Zondag 19 mei 2019 FIELDTRIPS VAN GRATEFUL GENERATION TOURS

In samenwerking met het Bevrijdingsmuseum organiseert Grateful Generation Tours spannende fieldtrips in een authentieke Willy's MB uit WO2 (2 tot 3 personen) langs de slagvelden van Market Garden. Het zijn korte tours van 30 minuten, voor jong en oud maar absoluut een must voor de jeugd. Kosten: € 8,50 p.p., alleen contant te betalen. Museumkaart niet geldig. Ook voor donateurs en medewerkers van het museum geldt voor dit evenement de gestelde entreprijs. Ieder half uur doorlopend van 12.00-17.00 uur. Reserveren ter plekke op de dag zelf.

Wie jong, bruisend cabarettalent wil ontdekken, komt naar de Cabarestafette.

Datum: 19 mei

Tijd: 12.00 - 17.00 uur

Entree: € 8,50 p.p.

Locatie: Nationaal Bevrijdingsmuseum 1944-1945

Zaterdag 18 mei en zondag 19 mei 2019 STREEKMARKT PARK BREDELAAR

Op 19 mei wordt dit evenement voor de vierde keer georganiseerd. Dit jaar in samenwerking met Popkoor Akkoord die in 2019 hun 40e jubileum vieren.

Op zaterdagavond 18 mei is er een open podium. Van 16.00 tot 22.00 uur is het podium geopend voor iedereen die iets cultureels kan of wil bijdragen. Het podium is overdekt en we zorgen voor genoeg eten en drinken. Kortom het wordt hoe dan ook gezellig!



Op zondag 19 mei organiseren we wederom een traditionele streekmarkt met ambachtelijke streekproducten. Er is genoeg te proeven en te beleven. Ook hebben we op zondag een uitgebreid cultureel programma op verschillende plekken in en om het park. Er zijn twee podia en diverse tenten, waar leuke acts, voorstellingen en workshops zullen plaatsvinden. Ook is er een groot kinderveld met leuke en actieve kinderactiviteiten en een heuse talentenshow.

www.parkbredelaar.nl/streekfestival



Datum: 18 mei 16:00 – 22:00

Zondag 19 mei 2019, 12.00 – 18.00 uur

Entree: gratis

Locatie: Breedlersestraat 7, ELST

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



19 MEI VIER VERHALEN EN EEN DAG 8+

Deze prachtige voorstelling van Spinvis en Introdans is een sprookje over toekomst en vrijheid. Een meisje, Moira, wint een prijs en mag vervolgens drie wensen doen. Haar eerste wens is om in de toekomst te kunnen kijken. Er ontrollen zich drie werelden die zich steeds verder in de toekomst afspelen. Ze wordt geconfronteerd met de vraag: wat betekent het om de toekomst te kennen?

*Stadsschouwburg
Nijmegen; 14.00 uur;
zie tarieven op onze site.*



30 MEI AFRICA NOW FESTIVAL

Zie, hoor, proef, voel en ontdek het hedendaagse creatieve Afrika op Hemelvaartsdag in het Afrika Museum. Voor jong en oud is er een superleuk programma met o.a. live muziek, kunst, mode, film en een markt. Prikkel al je zintuigen en maak kennis met de culturele rijkdommen waar het continent Afrika zo vol van staat tijdens dit festival voor de hele familie! *Afrika Museum; bekijk tijden en tarieven op onze site.*



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

Bedrijfsfotografie - Bruidsfotografie Sfeer- en productfotografie



Trouwplannen en nog onderzoek 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

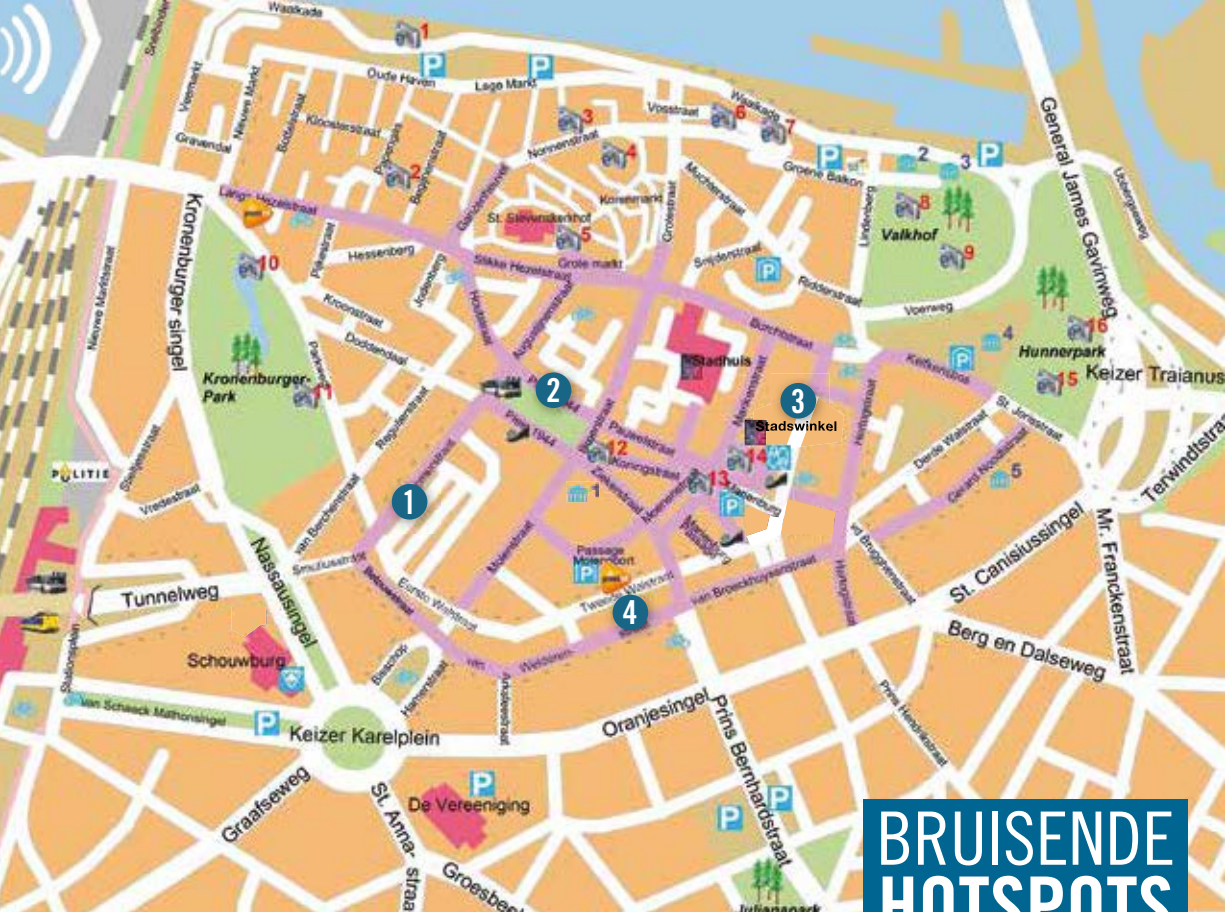
BRUIST

Mei

houdt je niet voor de gek!



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist



BRUISENDE HOTSPOTS

Legenda

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

EERSTELAS VAKWERK!



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

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

KLEERMAKER SUPER

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

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



mijnzonnebank

Wij werken alleen met zonnebanken van Ergoline

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

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

CONTOURA



Lees de
succesverhalen
van Els, Laura,
Stefanie & Aida op
www.contoura.nl

Els
- 17 kilo
- 144 cm

Laura
- 30 kilo
- 198 cm

Stefanie
- 31 kilo
- 205 cm

Aida
- 22 kilo
- 130 cm

CONTOURA

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

Foto: de verBeelding bv