

NIJMEGEN 

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

BRUIST

Nijmegen

Gezellige
historische stad

Cadeautips
voor **Vaderdag**





**LUXE LUNCH
VOOR €7,50**

**TAPAS BUFFET
VOOR €17,50**

CULINAIRE ZONDAG

**ELKE ZONDAG IN JUNI
HOLLAND CASINO NIJMEGEN**

**RESERVEER ALVAST UW TAFEL
VIA 024 - 381 63 81**



ONTDEK HOLLAND CASINO NIJMEGEN

**GRATIS ENTREE
VOOR
2 PERSONEN**

Geldig t/m 30 juni 2019 in
Holland Casino Nijmegen.

BRS-CODE 8.200



**HOLLAND
CASINO**

HET ENIGE ECHTE CASINO

6



voor
vader



10

48



Inhoud

8



25



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. Merknamen 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, Prinsenbeek, 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

Je merkt het aan alles: de zomer staat weer voor de deur. De zon schijnt meer en meer, de terrassen zitten voller en voller en, licht het aan ons of worden ook de mensen zelf steeds vrolijker? Hier bij Bruist is dat in ieder geval wel zo!

Bruisende lezer,

En wat doe je in de zomer? Lekker naar buiten gaan! Optimaal genieten van alle mooie dagen. De ene keer heerlijk aan het water, de andere keer heb je misschien wel meer zin in een dagje stad. Waarom dan niet een keer naar Nijmegen? Een schitterende stad waar we je in dit magazine dan ook graag wat meer over vertellen. En het mooie is, deze stad ligt aan de Waal met z'n vele Waalstrandjes. Hier hoeft je dus eigenlijk niet te kiezen tussen een dagje stad en een dagje aan het water, want Nijmegen biedt het beste van beide.

Mooie tips voor een dagje uit dus in deze nieuwste uitgave van Bruist, maar zeker ook tips voor het vinden van het leukste cadeautje voor Vaderdag. Want ook die dag staat weer op de agenda; om precies te zijn op 16 juni.

Nog meer? Yes! Ook deze maand bieden we je weer meer dan genoeg te lezen en vertellen bijzondere ondernemers als State of Art menswear en Studio Kitty je over hun bedrijf. En de rest? Ontdek het vooral zelf...

Geniet van de zon en van Bruist!
Lea en Marcel Bossers

Eén van de oudste steden van

Nijm

In deze schitterende historische stad weten ze prima wat gezelligheid inhoudt! Of je nu voor cultuur, natuur, winkels of een hapje en drankje gaat, Nijmegen heeft voor ieder wat wils. Wandel vanuit de stad zo de natuur in of plof na een dagje shoppen neer op een van de vele terrassen. www.visitnijmegen.com



HARTING OPTIEK is een gezellige winkel in de Hertogstraat. Of je nu voor een (zonne)bril, lenzen, oogzorg of iets anders komt: Harting Oogmode & Oogzorg geeft altijd advies op maat. www.hartingnijmegen.nl

Al meer dan 70 jaar lang is **TIJSSEN MODE** dé herenmodezaak in het centrum van Nijmegen. Hier vind je een ruime selectie kleding voor verschillende stijlen en gelegenheden. Ook online dé herenmode specialist. www.tijssenmode.nl

SHOPPEN

In het oude stadscentrum kun je al slenterend de historische pareltjes spotten, maar je kunt er ook uitstekend shoppen in de **LANGE HEZELSTRAAT**, de oudste winkelstraat van Nederland. Naast de grote ketens vind je hier vooral exclusieve boetiekjes en leuke speciaalzaken.

www.hezelstraatnijmegen.nl

In **DE MARIKENSTRAAT**, de leukste winkelstraat gelegen in het hart van Nijmegen, is het zeer diverse aanbod van winkels verdeeld over maar liefst twee niveaus. Er worden ook regelmatig bijzondere activiteiten georganiseerd. Kortom: genoeg te beleven in de Marikenstraat! www.marikenstraat.nl



CULTUUR

In **MUSEUM HET VALKHOF** duik je in het Romeinse verleden van Nijmegen, maar bekijk je ook moderne kunst. Het gloednieuwe museum **DE BASTEI** leert je alles over natuur en cultuur. En in het **MUZIEUM** ervaar je hoe het leven is als je blind of slechtziend bent. En zo kunnen we nog wel meer musea noemen! Daarnaast zijn er verschillende galeriën en exposities te bezoeken. www.visitnijmegen.com/overzicht/museum



BEREIKBAARHEID

Nijmegen is goed bereikbaar met het openbaar vervoer, dankzij de vele trein- en busverbindingen. Voor zowel auto's als fietsen beschikt het centrum over voldoende parkeerplaatsen en (gratis) stallingmogelijkheden. Fietsers zitten sowieso goed in de 'fietsstad van 2016', met al haar snelfietspaden. Ook kun je een handige leenfiets pakken.

eigen



VIERDAAGSE

Vanuit heel de wereld komen jaarlijks tienduizenden wandelaars naar Nijmegen om vier dagen te wandelen in de Waalstad en haar prachtige, bosrijke omgeving. Na vier dagen wandelen wacht de wandelaar een glorieuze intocht over de Via Gladiola om daarna het wilverdiende Vierdaagsekruis in ontvangst te nemen. De 103de Vierdaagse vindt dit jaar plaats van 16 t/m 19 juli.

www.4daagse.nl



WAAI UIT LANGS DE WAAL

Wandel vanuit de historische binnenstad richting de Waal om uit te waaien aan de waterkant of neer te ploffen op een van de terrassen. Vanaf **DE WAALKADE** wandel je zo het hooggelegen **VALKHOF PARK** in. Vanuit dit historische stadspark heb je een schitterend uitzicht over de iconische Waalbrug. Ook kun je er een kijkje nemen in de Valkhofkapel, het oudste stenen gebouw van Nederland (1030). Een ander mooi park in Nijmegen is het door Frank Boeijen bezongen **KRONENBURGER PARK** waar nog een gedeelte van de oude stadsmuur staat met de 30 meter hoge Kronenburgerstoren uit 1425.

INSPIREREND TREFPUNT

Wie de laatgotische Stevenskerk in het historische centrum van Nijmegen binnenstapt, raakt direct onder de indruk van het indrukwekkende lijnenspel in de architectuur en de bijzondere lichtval door de glas-inloodvensters. **DE STEVENSKERK** is ook een bijzondere locatie voor een congres, evenement, bijeenkomst of diner. De grote kerk is zowel geschikt voor grootschalige als intiemere ontvangsten. www.stevenskerk.nl



Kom 17 of 18 augustus naar het Goffertpark en beleef **50 JAAR WOODSTOCK**. Twee dagen vol Peace, Love & Music als eerbetoon aan één van de '50 moments that changed the history of rock & roll'. Tributebands uit de hele wereld brengen een ode aan hun helden.

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!



Casual,

State of Art Store is al vele jaren gevestigd in de Marikenstraat te Nijmegen. Vorig jaar was het tijd voor een opfrisbeurt en is de winkel flink verbouwd. Het pand heeft een lichte, open uitstraling gekregen, terwijl tegelijkertijd de kenmerkende State of Art stijl is behouden.

Tussen de vele stijlvolle winkels in de Marikenstraat voelt State of Art Store zich helemaal op z'n plek. "We zitten op de begane grond, recht in de loop", vertelt storemanager Jurgen den Balvert. "Daardoor is het vaak een gezellige drukte."

Band met autosport

Dankzij de 'classic cars' passie van merk-oprichter Albert Westerman is State of Art onlosmakelijk verbonden met klassieke sportauto's. "De collecties zijn dan ook vernoemd naar de verschillende racecircuits op de wereld."

Modern classic

De stijl van State of Art laat zich het best omschrijven als modern classic. "Daarbinnen bieden we een brede keuze. Van de 'modern classics' met een eigentijdse knipoog in de vorm van bijvoorbeeld een wide spread kraag tot de sportieve shirts met de kleurrijke prints die zo kenmerkend zijn voor State of Art. De kleur blauw is bijna overal in verweven, al is het maar een subtiel accent." Uiteraard kun je ook terecht voor de State of Art Racing collectie.



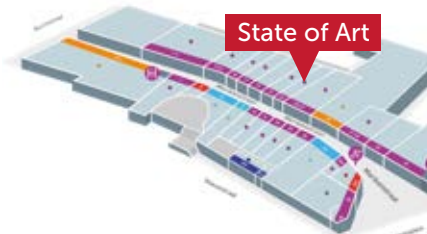
kleurrijk en sportief



Veel vaste klanten

State of Art Store heeft inmiddels een groot aantal vaste klanten dat de winkel trouw bezoekt. "Velen hebben al iets van ons in de kast hangen. Mede om die reden stemmen we de seizoen op elkaar af, zodat je verschillende items moeiteloos met elkaar kunt combineren en zo lang mogelijk plezier hebt van onze kwaliteitskleding." Om de keuze in de winkel iets makkelijker te maken, staat alles opgesteld in kleurblokken. Kom je er niet uit, dan geven de medewerkers je graag een persoonlijk advies.

Tip: Houd voor acties en aanbiedingen vooral de website www.stateofart.com in de gaten en schrijf je in voor de nieuwsbrief (voorkeursfiliaal Nijmegen).



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



DESIGN THEE VOOR VADER

Theeën vertellen een bijzonder verhaal. Over exotische landen, waar theebladeren met de hand worden geplukt. Een delicaat proces, waarbij de plukker de kwaliteit van de thee grotendeels bepaalt.

Arte & Zayne thee vanaf € 6,95. www.artezayne.com

LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#1

Maak nu kans op een overheerlijk vaderdagpakket.

Dit complete pakket wordt aangeboden door Slijterij Prinsenbeek, www.slijterijprinsenbeek.nl



NIX78
Drink met mate.

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. Lezersactie #SlijterijPrinsenbeek naar prijsvraag@nederlandbruist.nl**

BRUIST Deal

BIJ HOTEL DE LEIJHOF OISTERWIJK

Overnachting in een Comfort Room
Culinair 3 gangenmenu du chef
Luxueus ontbijt - Wifi internet - Parkeren

€ 79,50 p.p.*

**excl. lokale heffingen. Op basis van minimaal 2 pers.*

**Reserveer via www.leijhof.nl
met promocode BRUIST**

Tips voor

SPORTIEF CRUISEN

De E-Lite van Union is een elektrische fiets waardoor je met gemak een flink aantal kilometers kunt maken. Of je de fiets nu gebruikt voor een rondje door het park of om de stad te doorkruisen: trendy ben je sowieso!

Vanaf €1.999. www.union.nl





BRUISENDE SMAKEN

De SodaStream Flavors Red Berry Mix, Blackcurrent, Fruit Mix en Orange Mix zijn unieke smaken met 50% vruchtensap om je SodaStream (bruis) water een extra fruitige smaak te geven. **Glazen fles met SodaStream Flavors, € 4,99.** www.sodastream.nl/flavours

Nederdag

LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#3

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).



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**

LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#2

Maak kans op twee vrijkaarten voor Wonderfeel op vrijdag 19 juli.

Wonderfeel is een driedaags buitenfestival voor klassieke muziek op Landgoed Schaep en Burgh in 's-Graveland. www.wonderfeel.nl



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Share de actie met je vrienden, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! **Of stuur je gegevens o.v.v. Lezersactie #wonderfeel naar prijsvraag@nederlandbruist.nl**

VOOR DE STIJLVOLLE MAN heeft Previa een exclusieve haarverzorgingslijn ontwikkeld die het haar en de hoofdhuid voedt, verzorgt en haaruitval tegengaat. **Previo Man Energising Treatment Kit, € 37,95.** www.hairsuite.nl



HET RIJK MANNENGOED IS VERHUISD!



De volgende stap

Eigenaar Maarten Tijssen (*rechts*) en bedrijfsleider Anton Haukes (*links*) openen eind mei de deuren van Het Rijk Mannengoed op de Burchtstraat 22.

Na 23 jaar op de Pauwelstraat gevestigd te zijn kiest het duo voor een locatie dichtbij partner Tijssen mode.

“Voor beide winkels een enorme aanvulling, lijkt ons.”
stemmen beide heren in.

Het Rijk Mannengoed verkoopt kleding van merken:

- Emporio Armani
- 7 For All Mankind
- Versace Jeans
- Love Moschino
- en meer...

Het team verwelkomt u graag in de nieuwe winkel.

Burchtstraat 22, Nijmegen | 024 322 5188

BARRAMUNDI

Australië in een glas!

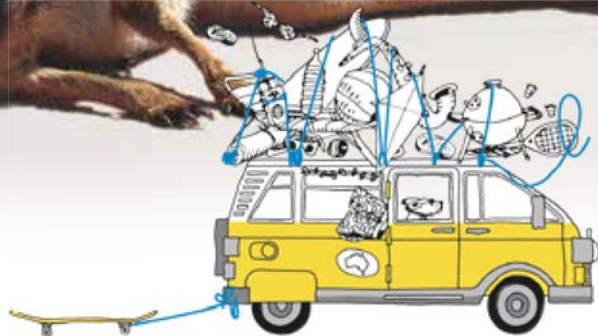
Het wijnhuis van Barramundi ligt in Irymple, in de Australische deelstaat Victoria. Dit vooruitstrevende wijnhuis staat bekend om zijn fruitige wijnen die erg betaalbaar zijn. Een Barramundi is een vissoort, waarvan de naam is afgeleid van de Queensland Aboriginaltaal en betekent 'grote schubben'.

Barramundi Chardonnay Viognier | De geur van witte perzik, abrikoos en sinaasappelbloesem en de tintelende smaak van steenvruchten, honingmeloen en citrus zijn als een roadtrip door de suikerrietvelden aan de Zuid-Australische kust. Deze witte wijn is een verrassend en energiek avontuur!

Barramundi Shiraz & Petit Verdot is een diep dieprode wijn met spannende aroma's van donker bosfruit, kersen, violet en kruidnagel. Met smaakvolle, royale en weelderige aroma's van sigarenbladen, kruiden en leer is deze Australische topper een ultieme ontspanning. Prettig vol en lang is de afdronk.



Barramundi Chardonnay Viognier | Shiraz & Petit Verdot
VAN ~~€ 7,49~~ VOOR € 5,99



Webshop: www.wijnhuisnijmegen.nl

wijnhandel
"In de Blauwe Druif"



AANBIEDING!

Een proefbehandeling nu voor € 35,-
Kom je samen? Dan betaal je € 30,-^{pp}



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

"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. Dan zie je zelf het resultaat en voel je het verschil!"



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





Schoonheidssalon Patrizia Bos al 40 jaar dé huidspecialist

Met veel passie behandelt ons team dagelijks vele klanten die heel bewust kiezen voor onze praktijk. Klanten die voor het eerst bij ons binnen stappen zijn aangenaam verrast door de sfeervolle ruimte en de rust die ze bij ons ervaren.

Onze salon zit namelijk een beetje verstopt op de 1e verdieping van de Molenpoort Passage. Eenmaal weer buiten na afloop van een behandeling, blijven onze klanten trouw terugkomen om een hele eenvoudige reden: ze zijn zeer tevreden over de kwaliteit, zorg en kennis die we overdragen en uiteraard over de resultaten van de diverse behandelingen.

Met 40 jaar ervaring en doorontwikkeling behoren we tot de beste schoonheidssalon in Nederland. We hebben dan ook klanten uit heel Nederland die bewust voor ons kiezen. We werken altijd met de nieuwste pharma-cosmeceutical producten zodat wij niet alleen aan de oppervlakte behandelen maar je huid ook van binnenuit aan het werk zetten.

Je kunt ons bezoeken wanneer je een doel hebt op het gebied van:

- anti-aging met hele zichtbare resultaten
- het verminderen van roodheid in het gezicht
- succesvol behandelen van acne in het gezicht
- het behandelen van littekens of pigmentvlekken in het gezicht
- zonder chirurgische ingreep een ooglift wilt doen
- de disbalans in het vochtgehalte van de huid door ineffectieve producten

**We ontvangen je graag voor een vrijblijvende intake
dus wie weet tot ziens!**

Team Patrizia Bos



Schoonheidssalon Patrizia Bos | Passage Molenpoort 115 Nijmegen
www.patriziabos.nl | info@patriziabos.nl | 024 3238559 | [f](#) schoonheidssalonpatriziabos

Psst... Het is al **juni**, maar dat blijft even tussen mei & juli.

Liefde is te mooi om in een kast verborgen te houden.

Elke minuut dat jij je druk maakt om het verleden,
gaat af van de **toekomst!**

Wil ik net mijn **roze bril** afzetten, kom ik jou tegen.

Koud afdouchen versnelt je stofwisseling,
stimuleert de bloedsomloop en voorkomt een duf gevoel.

Hoe lang of kort je ook wandelt, je **verslaat** altijd
iedereen die op de bank ligt!

Mensen kunnen niet zonder muziek. Het zorgt voor ontspanning,
opwinding, **kippenvel**, tranen en emoties.

Wie een **regenboog** wil zien, moet eerst de regen trotseren.

Wanneer je met een **andere bril** kijkt, kan je
toekomst er ineens heel anders uitzien.

Was de weg naar de **sportschool** maar net zo
makkelijk als die naar de koelkast.

Geloof niet alles wat je denkt.

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

KLINIEK DERMA BEAUTY
schoonheidsbehandelingen

ZOHAR STEG
acupunctuur & shiatsu olie massage

Hottub Select bestaat 12,5 jaar!



Al ruim 12,5 jaar onderscheiden wij ons in houtgestookte baden, door gebruiksgemak en kwaliteit. Ons adviescentrum in Odiliapeel (Noordoost-Brabant) is de grootste showroom van houtgestookte hottubs in Europa. Onze ervaren adviseurs kunnen u goed helpen om de juiste hottub te kiezen waar u en uw gezin het meeste plezier van heeft. U bent van harte welkom.

Kom naar onze Hottubshow 2e pinksterdag 10 juni in Odiliapeel!

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

Binnen in ons adviescentrum vindt u de authentieke Stovvatt Hottubs, houtgestookt of elektrisch verwarmd en een heel breed aanbod van de onderhoudsvriendelijke Kirami kunststoffen Hottubs.

Sinds 2011 hebben wij met de grootste Hottub producent Kirami mee mogen denken om het Scandinavische product geschikt te maken voor de Nederlandse markt. 's Avonds na het werk wilt u lekker kunnen genieten van uw Hottub. Dat betekent dat de Hottub snel leeg, schoon, vol en verwarmd moet kunnen worden. Daarnaast moet u zich verder geen zorgen maken hoeven te maken over het onderhoud. Tegenwoordig kun je de Hottub zelfs uitrusten met een waterboiler, waardoor je deze binnen 2 uur op temperatuur krijgt én houdt.

Kortom, samen wordt er gekeken wat bij u past. De nieuwe Kirami Comfort Family hottub is niet alleen de meest comfortabele hottub om in te relaxen, het is ook de meest gebruiksvriendelijke hottub, zodat u hem eenvoudig en snel kunt gebruiken.

De Kirami Comfort Family is er in de maten M en L, en verkrijgbaar in meer dan 100 variaties. De comfortabele zit met rug of armlenningen, de makkelijke instap (ook voor ouderen en mindervaliden) de hoge zit voor kinderen, of om zelf even af te koelen, en het waterbesparend design zijn zeer ideaal.

Kunt u er deze dagen niet bij zijn, bel gerust onze klantenservice voor een afspraak tel: 0413 275566

Elke zaterdag zijn wij geopend
van 9.00 uur tot 16.00 uur.

Het Duivelsberg *Vertelfestival*

In het vaderdagweekend (15 en 16 juni) wordt op de Duivelsberg alweer voor de zesde keer het Vertelfestival gehouden.

Verschillende vertellers vertellen ruim vijftig verhalen in één weekend voor jong en oud. Het thema dit jaar is 'Da's Sterk'.

De verhalen zijn op zaterdag 15 juni van 13.00 tot 18.00 uur en op zondag 16 juni van 12.00 tot 18.00 uur te horen. Er zijn twee vertellocaties. Eén voor verhalen van alle leeftijden en één voor de verhalen voor 10-plus. In het weiland bij de Duivelsberg zijn tenten neergezet waar de verhalen verteld zullen worden. Voor de gelegenheid is daar een gezellig caféterras bij gemaakt.

Zaterdagavond (van 20.00 tot 23.00 uur) vinden wederom de Midzomernachtvertellingen plaats. Prachtige verhalen tot het donker wordt. Speciaal hiervoor zijn nieuwe, spannende verhalen geschreven, bij uitstek geschikt voor volwassenen.



PANNENKOEKENRESTAURANT

De Duivelsberg

www.duivelsbergvertelfestival.nl

Het Vertel festival

ZA. 15 • ZO. 16 JUNI

13 - 18 / 20 - 23 UUR

12 - 18 UUR

duivelsbergvertelfestival.nl



PANNENKOEKENRESTAURANT

De Duivelsberg



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



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 2 FESTIVALS

LUISTEREN EN LUIEREN OP WONDERFEEL

Wonderfeel is een driedaags buiten-festival voor klassieke muziek met de ongedwongen sfeer van een popfestival. De zeven podia bieden voor elk wat wils: van Mozart tot Aart Strootman, van Rameau tot Pärt met lijntjes naar jazz, wereld- en popmuziek. **LIKE & SHARE LEZERSACTIE#2 EN WIN TWEE VRIJKAARTEN VOOR 19 JULI!**

19, 20 en 21 juli in 's-Graveland
www.wonderfeel.nl



50 JAAR WOODSTOCK

Kom 17 of 18 augustus naar het Goffertpark voor twee dagen vol Peace, Love & Music met gelouterde tributebands en -acts uit de hele wereld die een ode brengen aan hun helden: Janis Joplin, The Who, Jimi Hendrix, Santana, Joe Cocker en nog vele, vele anderen.

www.openluchttheaters.nl/site/programma/50-jaar-woodstock

FILMPJE KIJKEN YESTERDAY

Wat als The Beatles nooit hadden bestaan en jij de enige persoon bent die hun nummers kent? 'Yesterday' volgt het leven van een worstelende muzikant. Jack (Himesh Patel) komt erachter dat hij van de ene op de andere dag de enige persoon op aarde is die zich The Beatles kan herinneren. Met de kennis van al hun muziek is hij vervolgens relevanter dan ooit. Film van regisseur Danny Boyle (Slumdog Millionaire) en scenario-schrijver Richard Curtis (Love Actually, Notting Hill). Verder met o.a. Lily James, Kate McKinnon en Ed Sheeran. **YESTERDAY draait vanaf 27 juni in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN WIL SCHILDERS



DE SUDOKU... vrijwel iedereen zal er weleens een hebben opgelost of een poging gedaan hebben tot. Heb je daar wat moeite mee of zou je je sudokukwaliteiten willen verbeteren, dan is het boek 'Los elke sudoku op' een aanrader. Wil Schilders: "Ik heb er al zoveel opgelost dat ik inmiddels door heb hoe sudoku's werken. Kennis die ik graag wil delen." Vandaar dat hij enkele jaren geleden dit boek schreef dat zelfs al in meerdere talen is vertaald. "Als je dit boek stap voor stap doorloopt, leer je steeds moeilijkere sudoku's oplossen."

LOS ELKE SUDOKU OP van WIL SCHILDERS is voor € 19,95 te koop via www.loselkesudokuop.nl

AUSTRIA SPORT: DÉ WANDELSPORTSPECIALIST



o.a.: Fjäll Råven, Schöffel, Marmot, Lowa, Maier, Meindl, HanWag, Teva, Mammut, Osprey, Lowe Alpine, Deuter



Openingstijden:

Ma: 13:00 - 18:00 uur
Di, Wo, Do: 10:00 - 18:00 uur
Vr: 10:00 - 21:00 uur
Za: 09:30 - 17:00 uur
Zo: GESLOTEN

AUSTRIA SPORT
SKI- EN WANDELSPORT SPECIALIST

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

Austria Sport, Rijksweg 209
6581 EK Malden
024 - 323 60 37
www.austriasport.nl

MOOI NA JE VEERTIGSTE

Ontdek onze 'full face approach'

"Mijn uiterlijk matcht niet met hoe ik me van binnen voel." Het is een veelgehoorde opmerking tijdens een consult bij de Van Rosmalen Kliniek. Bij vrouwen aan de vooravond van de overgang ontstaat vaak onzekerheid én twijfel. Accepteer ik het verouderingsproces of doe ik er iets aan?

Een nieuwe levensfase

Dokter Annemarie van Rosmalen: "Na je veertigste ga je een nieuwe levensfase in. Ook je huid en gezichtscontouren veranderen. Niets mis mee, maar als je spiegelbeeld niet overeenkomt met hoe je je voelt, waarom zou je er dan niet iets aan laten doen?"

Zet de tijd stil

"Stapsgewijs, met subtiele veranderingen volgens de nieuwste cosmetische inzichten, bereiken we prachtige resultaten. Verschillende barrières, zoals dat je verslaafd kunt raken aan injectables of je authenticiteit verliest nemen we graag weg. We kijken naar de dynamiek en mimiek van het gezicht als geheel. Voor iedereen is een passende oplossing door middel van bijvoorbeeld de **liquid facelift**: een methode om de tijd stil te zetten met veilige fillerbehandelingen die het gezicht ondersteunen. Dankzij onze 'full face approach' blijf je ook na je veertigste stralen!"

Ook mooi na je veertigste?

Neem contact op voor een consult

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





Beach

1. Waterlover Sun Mist van Biotherm, € 37,50 www.douglas.nl
2. Face Spray Glowing Summer van Babor, € 24,90 www.babor.nl
3. Terracotta Route des Indes Zonnepoeder & Blush van Guerlain, € 67,- www.guerlain.nl
4. Strandhoed van Comma, € 29,99 www.comma-store.eu
5. Broekje van Beachlife, € 29,95 www.beachlife.nl
6. Fake It van MĀDARA, € 27,- www.drogisterijnet.nl



lovers

Het strandseizoen staat weer voor de deur! En of je nu wel of niet dicht bij zee woont of binnenkort een strandvakantie hebt gepland, we willen allemaal hetzelfde: onze huid optimaal beschermen, er absolutely fabulous uitzien en... zon natuurlijk!

7. Capital Soleil Hydraterende Bodymelk SPF 50+ van Vichy, € 27,50 www.vichy.nl
 8. French Rivière Eau de Toilette van Lancaster, € 44,90 www.douglas.nl
 9. Slippers van Ipanema, € 16,99 www.ipanemashop.nl
 10. Zonnecrème SPF 50+ van Zwitsal, € 18,99 www.zwitsal.nl
 11. Vernis a Lèvres WaterStain van Yves Saint Laurent, € 38,50 www.ysl.com
 12. Refreshing After Sun Gel of Balm van Clarins, € 31,- per stuk www.clarins.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

Eláte Fashion

Van Broeckhuysenstraat 44
Nijmegen

LIU JO
ALIX the Label
Patrizia Pepe
SET
Frasomina
Kocca
InWear
Suncoo
FCUK
Kop en Straat
UNO de 50

www.elate.nl



A photograph showing the interior of a large, light-colored tent. Inside, there is a blue inflatable mattress, a wooden chair, a table with a red cooler, and various camping supplies. The tent is set up in a room with wooden walls and a window with white curtains.

Alles voor op de camping

Meer dan 5.000 artikelen op voorraad

Service en klantvriendelijkheid staan bij ons voorop

Van (voor)tenten, luifels en kampeermeubelen tot luchtbedden, slaapzakken en caravanaccessoires; de keuze is enorm. Mensen die hier voor het eerst komen, zijn vaak onder de indruk van de uitgebreidheid van ons assortiment. We gaan voor de beste kwaliteit, dus we kiezen bewust voor gerenommeerde merken als Crespo, Kampa, Dukdalf en vele andere. Mochten we iets niet op voorraad hebben, dan kunnen we het bijna altijd wel bestellen.

De grootste in gasflessen Kampeer Oase Elst is dé leverancier voor gasflessen (en vullingen) in Elst en directe omgeving. Niet alleen gasflessen voor de kampeervakantie, maar ook voor gebruik thuis voor buitenkeuken barbecue, terrasver-warmer en op de boot. Uiteraard voorzien wij je graag van een deskundig advies.

Service, reparatie en onderhoud Inpandig zit Caravan & Camper Service Elst, welke beschikt over een werkplaats, waar je terecht kunt voor reparatie en onderhoud van je caravan, camper en vouwwagen, maar bijvoorbeeld ook boottrailers en aanhangwagens. Je kunt kiezen tussen een onderstelbeurt (chassis) of een volledige onderhoudsbeurt met FOCWA-keuringsrapport. Uiteraard behoort de gaskeuring voor de camper ook tot de mogelijkheden, evenals schadetaxatie en -herstel. Wij zorgen dat je weer veilig op pad kunt.



Azuëra Maas

Kampeer Oase Elst | Newtonweg 4, Elst
0481 351 580 | info@kampeeroase.nl
www.kampeeroase.nl





**SUZY GLAM EYEWEAR
VERKRIJGBAAR BIJ HARTING OOGMODE**



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



Bent u klaar
voor de zomer?

Bekijk onze
uitgebreide
collectie sandalen!



GOSH



Sanita



durea



PIKOLINOS

Theo Jansen

Molenpoortpassage 2 Nijmegen

www.theojansenschoenen.nl

Inpakstress is bijna niet te voorkomen als je op vliegvakantie gaat. En nu je bij veel luchtvaartmaatschappijen moet betalen voor je koffers wordt het er niet gemakkelijker op. Het is meer dan ooit zaak om het aantal bagagekilo's scherp in de gaten te houden. Tien tips voor het snel, efficiënt en kreukvrij inpakken van je koffer.

Inpakken zonder



- 1. LEG IN DE DAGEN VOOR VERTREK** alvast dingen klaar die je mee wil nemen. Die fijne jeans die net uit de wasmachine komt, een nieuwe fles zonnecrème, een boek dat je echt wil lezen en zaken die echt niet vergeten mogen worden zoals een zonnebril en medicijnen.
- 2. CHECK BIJ HET HOTEL OF ER STRANDHANDDOEKEN** beschikbaar zijn. Het is heerlijk om je neer te vleien op een lekkere grote handdoek, maar minder fijn om die joekel in je koffer mee te moeten sjouwen.
- 3. VOUW TOPJES, BLOESJES, VESTJES** en eventueel een trui maar één keer dubbel om kreukelen te voorkomen. Jurkjes en rokjes pak je als laatste in. Sla deze één keer dubbel en leg ze zo glad mogelijk bovenop.
- 4. BOEKEN, REISGIDSEN EN SCHOENEN** gaan onderop in de koffer. Schoenen vul je op met sokken of opladers. Stop de schoenen eventueel in een schoenenzak of plastic zakje om je kleren niet vuil te maken.
- 5. NEEM JE 'ZWARE' KLEDIJ MEE** op vakantie (bijvoorbeeld een jeans of wandelschoenen), trek die dan aan tijdens de reis. Dat scheelt veel gewicht in je koffer.



stress

6. WEEG DE KOFFER VOOR VERTREK.

Teveel kilo's is niet alleen duur, het is ook een stressfactor wanneer je op de luchthaven spullen moet overladen van koffer naar handbagage.

7. GAAT ER EEN STAPEL T-SHIRTS

MEE? Rol deze dan op en leg ze op lege plakjes in de koffer, bijvoorbeeld aan de randen. Oprollen voorkomt kreuken en het scheelt veel ruimte. Ook ondergoed en badkleding leent zich goed voor het opvullen van loze ruimtes.

8. TOILETSPULLEN PAK JE ALS

LAATSTE IN. Neem crèmes, shampoo

et cetera mee in kleine reisflesjes. Om het risico van lekken te voorkomen is het handig de dopjes af te plakken met tape.

9. MAAK EEN INPAKLIJST en vul deze na de vakantie aan met spullen die je achteraf toch gemist hebt. Gebruik die lijst bij alle vakanties. Zo ga je nooit meer met te veel óf te weinig op pad. Bewaar de lijst gewoon in je koffer.

10. BEHOED JEZELF VOOR OVERTOLLIGE, DURE BAGAGEKILO'S en neem alleen dat mee wat je echt nodig hebt. Bijvoorbeeld een paar leuke setjes voor 's avonds die je met elkaar kan combineren en maximaal drie paar schoenen. Slippers wegen trouwens vrijwel niets...

... NEEM ALTIJD
... EEN PLASTIC
... ZAK MEE
... VOOR DE
... VUILE WAS

Sanne gaat

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



voor groen!

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



BE PROUD, *stand out!*

Een duidelijke boodschap van het Nederlandse
lifestylemerk A fish named Fred.

Fred verrast keer op keer met kleurrijke, scherpe
en opvallende ontwerpen uit eigen design studio.
Een Fred vindt het leven te kort om gemiddeld te zijn.
Iedereen kan een Fred zijn, hoe oud je ook bent,
wat je ook doet of hoe je er ook uitziet.

Met 250 verkooppunten in Nederland is er altijd
een A fish named Fred dealer bij jou in de buurt.

VERKRIJGBAAR BIJ:

Dedicated.



Verhulst
CASUALS

CUIJK WOONT

'WATERRIJK WONEN MET
ALLE VOORZIENINGEN
BIJ DE HAND'

NIJMEGEN

CUIJK

15 MINUTEN



15 MINUTEN



30 MINUTEN



CUIJK DOET!

WWW.CUIJKWOONT.NL

Mooie, verzorgde voeten

Zijn jouw voeten al mooi voor slippers? Maak ze nu klaar om die dichte schoenen of laarzen uit te schoppen. Je voeten mogen weer gezien worden.



VERWIJDER NAGELLAK Zitten er nog restjes nagellak op je teennagels? Verwijder die eerst.

NEEM EEN VOETENBADJE Vul een teiltje met lauwwarm water. Doe er een scheutje olie bij en laat je voeten 10 minuten weken. Scrub je voeten daarna. Vergeet je hielen en enkels niet.

VERWIJDER EELT Door het voetenbad is je eelt zachter en kun je het makkelijker verwijderen. Dat doe je met een voetvil of een puimsteen. Zorg dat je niet te veel verwijdert, dat kan pijnlijk zijn met lopen.

NAGELS KNIPPEN Knip of vijl je nagels recht af om ingegroeide teennagels te voorkomen.

SMEER JE VOETEN IN Gebruik een dikke laag crème. Smeer je voeten het liefst 's avonds in en trek daarna katoenen sokken aan zodat de crème (heel de nacht) goed kan intrekken.

NAGELS LAKKEN EN BIJHOUDEN Mooi: subtiel pastel, een Franse manicure of een zomerse knalkleur. Een vrolijk kleurtje op je nagels zorgt ervoor dat je voeten er vrolijk en verzorgd uitzien.

“Bij **Luxexcellent** kom
je helemaal tot **rust**”




Optimaal relaxen

Luxexcellent heeft haar deuren geopend in de Hoolstraat te Nuland. Een luxe privésauna waar je in alle privacy, met maximaal 4 personen, kunt genieten van elkaars gezelschap en alle beschikbare faciliteiten.

TIP

Een verblijf bij Luxexcellent is erg origineel als verrassing voor je partner bij een speciale gelegenheid.





Tijdens je verblijf (vanaf 2 uur) kun je gebruikmaken van een saunacabine (80°C), een bubbelbad in de buitenlucht onder de sterrenhemel, douches, een relaxruimte met open haard en tv, een ruime tuin en een bed om te ontspannen. Ideaal voor stellen die op zoek zijn naar wat romantiek of vrienden en vriendinnen die een keer echt de tijd voor elkaar willen nemen.

in luxe privésauna



Arrangement op maat

Je kunt je nog eens extra in de watten laten leggen door een massage bij te boeken of een heerlijke maaltijd bij te bestellen. Als je wilt, kun je bovendien samen lekker blijven overnachten in de slaapkamer op de eerste verdieping van het privé-saunacomplex. Om vervolgens in de ochtend wakker te worden van de geur van vers gezette koffie en warme broodjes.

Heb je speciale wensen?

Bij Luxexcellent denken we actief met je mee om er een onvergetelijke Wellness-ervaring van te maken!



Hoolstraat 7 Nuland
06-36272536
info@luxexcellent.nl
www.luxexcellent.nl

A photograph of three people enjoying a sunny day outdoors. On the left, a man with a beard and blonde hair, wearing a teal polo shirt and dark sunglasses, is smiling broadly. In the center, a woman with long blonde hair, wearing a white top and aviator sunglasses, is also smiling. On the right, a woman with long dark hair, wearing a white floral-patterned top and teal sunglasses, is laughing and holding a drink. The background is bright and slightly blurred, suggesting an outdoor setting like a beach or festival.

Eén van de populairste fashionitems: de zonnebril.
Hoewel je zonnebril er natuurlijk ook kek uit moet zien, dient die bril in de eerste plaats om je ogen te beschermen tegen de uv-stralen van de zon.
Waar moet je allemaal rekening mee houden bij de aanschaf van een goede zonnebril?
We helpen je graag met wat tips.

DOOR HET DRAGEN
VAN EEN ZONNEBRIL
VERMINDER JE DE KANS
OP KRAAIENPOOTJES
ROND JE OGEN

Hello *sunshine*

TIP 1

Dat uv-straling schadelijk is voor de huid, weten de meeste mensen wel. Dat hetzelfde geldt voor de ogen is helaas nauwelijks bekend. Zonder goede bescherming kan uv-straling namelijk permanente schade aan de ogen veroorzaken. Een goede zonnebril heeft het kwaliteitslabel UV-400 of het opschrift 100% UV-bescherming. Check dit voor je een bril koopt.

TIP 2

Een goede zonnebril beschermt niet alleen je ogen, maar ook de tere huid eromheen. Let er bij het passen van een nieuwe zonnebril dus op dat deze breed genoeg is om ook de huid rond je ogen voldoende te beschermen. Dit verkleint de kans op huidveroudering.

TIP 3

'Had ik maar veel eerder een zonnebril op sterkte genomen.' Misschien wel de belangrijkste tip voordat je een zonnebril gaat uitzoeken: laat je ogen opmeten. Wanneer je je ogen hebt laten opmeten, kan de opticien bepalen of je voldoende hebt aan een 'gewone' zonnebril of dat je juist een zonnebril op sterkte nodig hebt.

Voor de kids

In welke (speelgoed)winkel je ook kijkt, zodra het zonnetje schijnt, vind je overal vrolijke zonnebrillen voor kids. Heel leuk natuurlijk, maar vaak gaat het hier om goedkope brilletjes met plastic glazen zonder enige bescherming voor de juist zo tere kinderoogjes. Koop dus ook voor kinderen altijd een zonnebrilletje met uv-filter.

Met een kleurtje

Wist je dat gekleurde glazen niet alleen mooi zijn, maar ook nog een reden hebben?

- Gele glazen: verscherpen het zicht.
 - Bruine glazen: zorgen dat het zonlicht minder verblindend is.
 - Grijze glazen: verminderen de felheid van het licht.
 - Groene glazen: beperken de verblinding door de zon en filteren een deel van het blauwe licht.
 - Roze glazen: zorgen voor een uitstekend contrast.
- Daarnaast staat een roze zonnebril natuurlijk geweldig op een festival!





PLAFONDS MET VERLICHTING, WAAR JE MAAR WENST

Natuurlijk kent u dat ook, de ergernis van een plafond dat niet meer bij het interieur past of dat lelijk geworden is door vochtplekken of scheuren.

Het steeds weer camoufleren door telkens opnieuw te witten, spreekt niemand aan. Om nog maar niet te spreken van de andere oplossing, het vervangen van het bestaande plafond. Beide oplossingen brengen namelijk veel ongemak met zich mee. De kamer moet helemaal leeggemaakt worden en de vloer afgedekt. Er ontstaat veel stof, rommel en overlast.

Er is een heel goed alternatief: Een plafond van Plameco. Deze flexibele plafonds worden als één strak geheel op maat gemaakt en zijn scheur- en schilfervrij. Bovendien zijn deze plafonds schimmel-, algen- en bacteriënwerend, waardoor ze tevens geschikt zijn voor 'natte' ruimtes zoals keuken, badkamer of

zwembad. Hak- en breekwerk is niet nodig, want een Plameco-plafond wordt vlak onder het bestaande plafond gemonteerd. Desgewenst kan het ook als verlaagd plafond worden toegepast.

Bestaande verlichting kan geïntegreerd worden, maar het is ook mogelijk het plafond te verfraaien met inbouwverlichting. Ons verlichtingsprogramma biedt voor elke toepassing een oplossing. De nieuwste trend is natuurlijk de energiezuinige ledverlichting met een lange levensduur.

Neem nú de beslissing. Ga naar de website of bel voor een afspraak en laat je gratis voorlichten door onze Plameco-adviseur.

Duurzaamheid?!

Zonnepanelen!

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



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

PLM Energy gelooft in persoonlijke aandacht, vernieuwing en het ontzorgen van projecten.

Sinds 2014 zijn wij actief in de gehele energy branche om aan de hand van deze waarden klanten hiervan te laten profiteren. Wij geloven dat duurzame energie nu en de komende jaren voor iedereen een logische stap is.

Met eigen gecertificeerde installatieteams leveren wij kwaliteit en kwantiteit.



A smiling woman with brown hair tied back, wearing a blue bikini, is in a thermal water pool. The water is clear and blue, with white foam from a waterfall or jets in the foreground. The background is a blurred green forest.

Sanadome

HOTEL & SPA NIJMEGEN

**DAGJE UIT
IN NIJMEGEN**

**PURE ONTSPANNING
IN THERMAAL
WATER**

Weg door Jonkerbos 90 Nijmegen | www.sanadome.nl
365 dagen per jaar geopend | badkleding altijd verplicht

PREZO Gouden keurmerk voor Dienstencentrum OBG

Dat je bij Dienstencentrum OBG een beroep kunt doen op goede thuiszorg, dagbesteding en kleinschalig wonen, wist je misschien al. Thuiszorg leveren we o.a. aan cliënten die bij OBG wonen, maar ook aan cliënten elders in Nijmegen. Het gaat om persoonlijke of verpleegkundige zorg, met als doel ouderen in staat stellen zo lang mogelijk zelfstandig te blijven wonen en hun eigen leven te leiden.

Dat OBG voldoet aan alle wet- en regelgeving voor wijkverpleging is vanzelfsprekend. Dat de medewerkers van OBG ook heel goed luisteren naar wat cliënten nu eigenlijk zelf willen en daar ook naar handelen heeft geresulteerd in het PREZO Gouden Keurmerk wat sinds kort bij Dienstencentrum OBG aan de muur hangt.

PREZO focust niet op protocollen, systemen of richtlijnen. PREZO kijkt in de éérste plaats naar het daadwerkelijke resultaat van de zorgverlening aan haar cliënten. Voelen zij zich thuis? Voelen ze zich gehoord? Ervaren zij dat ze (met hulp) hun eigen keuzes kunnen maken?

Vandaar de naam PREZO; PREstaties in de ZOrg. En dat zit bij Wijkverpleging OBG dus wel goed, "héél goed" zelfs, aldus het auditrapport.

Meer weten over de mogelijkheden van thuiszorg, dagbesteding of kleinschalig wonen?

Bel of mail Dienstencentrum OBG en vraag naar één van onze wijkverpleegkundigen, casemanagers of medewerkers dagbesteding.

Meer over PREZO vind je op www.perspekt.nu/prezo.



Professor Cornelissenstraat 2
6524 PJ Nijmegen
024-3279 279
dagbesteding@obg.nu
www.obg.nu/dagbesteding

BRUISENDE/ZAKEN

Humphrey's Nijmegen is verhuisd!

Al 29 jaar **bourgondisch** genieten

In 1990 opende de allereerste Humphrey's vestiging de deuren aan de Waalkade in Nijmegen. Onlangs is het restaurant verhuisd naar een prachtige locatie in het hart van het centrum: Mariënburg 59 (hoek Faberplein). "Het is tijd voor vernieuwing", aldus Rob Adriaanse, eigenaar van de succesvolle restaurantketen met inmiddels 16 vestigingen in Nederland.





Oud en nieuw

Humphrey's heeft uiteraard weer gekozen voor een bijzonder pand: Het monumentale gebouw waar vroeger het filmhuis Cinemariënborg gevestigd was. Waar de gevel ongewijzigd is gebleven, heeft de binnenkant van het pand een ware metamorfose ondergaan; de ultieme combinatie van oud en nieuw. Het stijlvolle art deco interieur is geïnspireerd op de klassieke Parijse grand cafés en brasseries, met een zwart-witte mozaïek tegelvloer gecombineerd met houten vloerdelen, comfortabele stoelen en banken, een grote ovale bar, warme verlichting en knusse hoekjes. Een groenwand en bomen zorgen voor een unieke beleving. Bij deze Humphrey's '2.0' kun je extra sfeervol genieten!

Ook voor groepen

Het restaurant, te vinden op de begane grond, biedt plaats aan circa 200 gasten binnen en aan nog eens 80 gasten op het omliggende terras. "Op termijn komt er een speciale ruimte voor private dining in de kelder. Wil je in alle rust met

een kleine groep een hapje eten en wellicht vergaderen? Dan kun je vooralsnog terecht in de intieme 'Heerenkamer', geschikt voor ca. 20 personen."

Vers en duurzaam

Het concept van Humphrey's is verder nog steeds hetzelfde: Een driegangen keuzemenu - met hierop voor ieder wat wils - is verkrijgbaar tegen een vaste, betaalbare prijs van € 29,50. "Verder zijn we bij de nieuwe locatie al vanaf 11.00 uur open voor een gezellig koffie- en theemoment, lunch, borrel en diner. Onze menukaart wisselt elke 2 maanden. Sinds een jaar bestaat Humphrey's Next Kitchen in Bommel. Vanuit deze vernieuwende keuken worden de menu's voor alle 16 restaurants bedacht en gedeeltelijk voorbereid. We maken daarbij zoveel mogelijk gebruik van verse seizoensgebonden ingrediënten uit de regio. Bovendien hebben we tegenwoordig ook veel vegetarische en zelfs veganistische gerechten op de kaart staan. We gaan met de tijd mee!"

Weet je wat? Kom gewoon zelf proeven!

**Humphrey's Nijmegen | Mariënborg 59, Nijmegen
024 - 360 2880 | www.humphreys.nl**



Leer elke sudoku

De sudoku... vrijwel iedereen zal er weleens een hebben opgelost of een poging gedaan hebben tot. Heb je daar echter wat moeite mee of zou je je sudokukwaliteiten willen verbeteren, dan is het boek 'Los elke sudoku op' zeker een aanrader.



Wil Schilders



KENNIS DELEN

“Als wiskundige probeer je altijd te ontdekken hoe dingen werken”, vertelt Wil. Toen hij in 2004 geïnteresseerd raakte in het oplossen van sudoku’s, was dat dan ook precies wat hij deed. “Ik heb er zoveel opgelost dat ik inmiddels door heb hoe sudoku’s werken. Kennis die ik graag wil delen.”

HET WERKT ECHT

Vandaar dat hij enkele jaren geleden dit boek schreef dat zelfs al in meerdere talen is vertaald. “Als je dit boek stap voor stap doorloopt, leer je steeds moeilijkere sudoku’s oplossen. Er zijn heel wat sudoku-leerboeken op de markt, maar van de meeste leer je vrij weinig. Van mijn boek word je daarentegen echt steeds beter, mede door de vele kennis die ik heb vergaard, maar ook doordat deze kennis op zeer heldere wijze gedeeld wordt in het boek.”

**Wil je dus ook je sudokukwaliteiten verbeteren?
Ga dan naar www.loselkesudokuop.nl en bestel het boek!**

Boek: Los elke sudoku op | Auteur: Wil Schilders | www.loselkesudokuop.nl

oplossen!

				6				2
						9	7	6
			3	2	9	5		
2	4		5		6			
		3		4		6		
			1		3		2	9
		6	2	3	8			
1	9	5						
8				1				

Weet jij de oplossing al?
Of kun je wat hulp gebruiken?

Groei is geen doel een tevreden klant wel



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

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

Welkom bij Mengedé Accountants



MENGEDÉ
ACCOUNTANTS

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

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

ronald@mengede-accountants.nl.

Dé verfspécialist sinds 1919



**voor bedrijven
en particulieren,
ook verhuur van
steigers**

www.denijmeegseverffabriek.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

MAMA & BABY

*zijn bij ons
in goede handen!*

Heb je tijdens of na je zwangerschap klachten als een vermoeide rug of een wervelblokkade? Heeft uw baby last van darmkrampjes, reflux, overmatig huilen of voorkeurshouding?

Chiropractie kan echt helpen!

Zwanger- en MameFit®

Gezond en fit zijn tijdens en na je zwangerschap vermindert de kans op complicaties met 40%.

In onze praktijk kun je veilig en verantwoord sporten onder begeleiding van een ervaren fysiotherapeut.





8 t/m 10 juni 2019

NIJMEEGSE BIERFEESTEN PINKSTEREDITIE

Ook dit jaar staat het Pinksterweekend in Nijmegen weer in het teken van de Nijmeegse Bierfeesten.

Tijdens de Pinkstereditie schenken brouwerijen uit binnen- en buitenland hun lekkerste bieren en serveren foodtrucks de lekkerste gerechten.

Verschillende bands, DJ's en artiesten maken het programma compleet. De locatie is net als vorig jaar het Valkhofpark in Nijmegen.

Kortom: drie dagen vol speciaalbier, lekker eten en fijne muziek! De eerste brouwerijen: Oersoep, Brouwerij de Hemel, Brouwerij de Molen, Oldskool Brewery en X-brewing.

Houd de facebookpagina in de gaten voor meer informatie en de aanwezige brouwerijen!

www.nijmeegsebieerfeesten.nl

Datum: 8 t/m 10 juni

Tijd: 13.00 - 21.00 uur

Locatie: Voerweg 1, NIJMEGEN



Maandag 10 juni 2019

LANDELIJKE DAG KASTEEL DOORNENBURG

Het thema van dit jaar is 'over de grens'

De bezoeker wordt meegenomen naar de 15e eeuw. Naar de donkere krochten van De Doornenburg. De bakker doet hier zijn noeste arbeidersverhaal. In de statige ridderzaal wordt duidelijk dat welgestelden toen behoorlijk konden feesten. De bezoekers, jong en oud, weten vanaf hun komst aan de Dag van het Kasteel alles van de Franse hofdans.

Het is een rondleiding met interactie en wetenswaardigheden. Kinderen komen ruim aan bod. Zeker met het harnas passen. Ouders, oma's en opa's mogen natuurlijk ook meedoen.

De hoofdburcht is door het grote aantal trappen niet toegankelijk voor rolstoelgebruikers.

www.kasteeldoornenburg.nl

Datum: Maandag 10 juni, 11.00 - 16.00 uur

Entree: Kinderen 4-13 jaar € 5,95 p.p.

Vanaf 13 jaar € 9,95 p.p.

Museumjaarkaart is geldig!

Locatie: Kasteel Doornenburg
Kerkstraat 27, DOORNENBURG

21 t/m 23 juni 2019

THEATERAVENUE NIJMEGEN

Van vrijdag 21 t/m 23 juni 2019 vindt de vierde editie van de TheaterAvenue plaats in het Valkhof park in Nijmegen. Tientallen voorstellingen, acts, muziek en lekker eten, drinken, dansen en loungen: voor groot en klein is er van alles te beleven in het mooiste park van Nijmegen.

De TheaterAvenue is een vrolijk en gezellig driedaags festival met theater, dans, muziek en cabaret. Voor groot en klein zijn er verrassende acts, betoverende voorstellingen en grappige gebeurtenissen. Nijmeegse artiesten en (inter)nationale talenten zijn allemaal te zien bij de TheaterAvenue!

Het festival lijkt op een kermis: het publiek loopt rond en maakt een keuze uit de vele 'attracties': korte voorstellingen en acts die op een dertigtal plekken opgevoerd worden. In de nostalgische theatertenten en openluchttheaters kun je kijken en luisteren naar muziek-, cabaret- en theatervoorstellingen. Soms groots, dan weer klein en intiem. Je wandelt van de ene voorstelling naar de andere. Of je gaat lekker eten en drinken bij de diverse foodtrucks en geniet van de sfeer, de mensen en het park. Laat je leiden door het programma of laat je verleiden door de artiesten die parade maken en hun voorstelling als de beste aan de man brengen.

Datum: 21 t/m 23 juni

Locatie: Breedlersestraat 7, ELST



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



12 JUNI STRUINKUNST AAN DE WAAL

Ben je tussen de 8 en 12 jaar? En vind je het leuk om te struinen door een natuurgebied vol planten, bloemen, grassen, distels en Konikpaarden? Ga dan op woensdagmiddag 12 juni mee struinen door de Stadswaard! Langs de rivier spoelt van alles aan. Je verzamelt als het kan alle kleuren van de regenboog om er een schilderijtje mee te maken. Heb je wel eens je naam in steen gemaakt in het zand? Ga mee met deze leuke ontdekkingstocht!

De Bastei en IVN Rijk van Nijmegen; 14.30 - 16.30 uur; € 3,00 / Met stempelkaart € 2,- / Vrienden van De Bastei en IVN Rijk van Nijmegen € 1,50



16, 23 EN 30 JUNI SUMMER RUGBY XPERIENCE

Weet jij al hoe rugby werkt? Of heb je het al wel eens gespeeld? Iedereen tussen de 6 en 12 jaar oud is welkom om kennis te maken met rugby in het Goffertpark in

Nijmegen. Sunday wordt Funday met

deze leuke en sportieve activiteit op drie zondagen in juni!
Summer Rugby Experience;
10.00 - 11.00 uur;
€ 2,- per sessie



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

Geen zin om lang in de keuken te staan, maar wil je toch een voedzaam en lekker gerecht op tafel zetten? Dan zijn deze eenvoudige recepten zeker een aanrader. Smullen maar.

Kip ketjap *salade*

2 PERSONEN - 30 MINUTEN

INGREDIËNTEN

160 gr kip of
vegetarische stukjes
200 gr sperziebonen
½ komkommer
200 gr geschrapte
worteltjes
olie of margarine
om in te bakken
1 zakje sla
handje grofgehakte,
ongezouten cashewnoten
2 in ringetjes
gesneden bosui

AZIATISCHE MARINADE

1 eetl honing
1 eetl gember-
siroop
2 eetl ketjap manis
2 eetl sesamolie
1 eetl citroensap
snufje chilivlokken

Meng de ingrediënten voor de marinade door elkaar. Bewaar een paar eetlepels en meng de rest met de kip (of vega stukjes) en laat een kwartier marineren. Kook de sperziebonen gaar, snijd de komkommer in plakjes en de wortels in reepjes. Bak de kip in een pan met een beetje olie of margarine. Meng de sla met de wortel, komkommer en sperziebonen. Verdeel de gebakken kip hierover. Bestrooi met de cashewnoten en de bosui en besprenkel met wat overgebleven marinade.



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

Altijd **VERSE KRUIDEN** in huis? Vries ze met water, olie of afgekoelde bouillon in een ijsklontjesbakje in.



Met enkele (plastic) tijdschriftenhouders op z'n kant, creëer je snel en makkelijk meer bergruimte in je (koel)kast.



Als je **RESTJES WIJN** over hebt, kun je deze in het ijsklontjesbakje van je vriezer gieten, zodat je ze later in sauzen kunt gebruiken.



Met een DOORGESNEDEN UI schrob je aangebrande voedselresten eenvoudig van een heet bbq-rooster.

Noedel bowl met *zalm*

2 PERSONEN - 25 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- 2 stukken zalm (285 gr.)
 - 1 limoen, voor het sap en voor een schijfje peper en zout
 - 100 gr noedels scheutje ketjap
 - 2 wortels
 - ½ komkommer
 - 175 gr mango
 - 75 gr taugé
 - bosje koriander
 - 1 theelepel sesam
- Marineer de zalm met het sap van de limoen en bestrooi met een snufje peper en zout. Bereid de noedels volgens de verpakking, laat uitlekken en meng met een scheutje ketjap. Snijd met een mandoline of kaasschaaf de wortels en komkommer in linten. Snijd de mango in kleine blokjes. Bak de zalm in 3 à 4 minuten rosé in een pan. Je kunt hem ook rauw laten, maar dan moet hij wel heel vers zijn. Verdeel de noedels over het midden van een kom. Leg er de zalm in stukjes, de mango, de komkommer- en wortellinten en de taugé omheen. Garneer met wat koriander, sesam en eventueel een limoentje. Je kunt de bowl zowel koud als lauwwarm eten.



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

Gebruik het handig doosje van tictac om **KRUIDEN** in te bewaren. Ze nemen ook bijna geen ruimte in beslag.



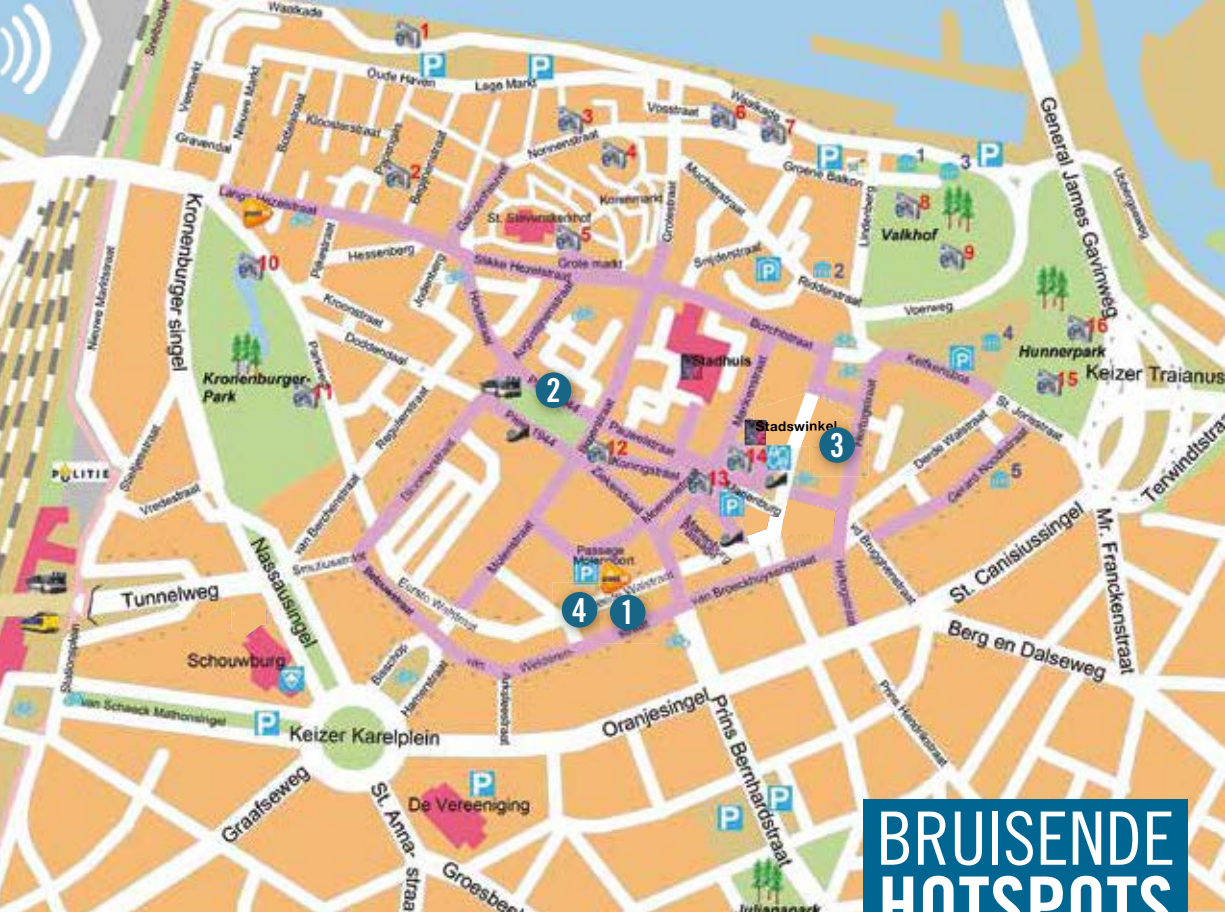
Zijn je SAUSFLESEN bijna leeg? Zet ze dan ondersteboven in een eierdoosje. Zo kun je ook het laatste restje gebruiken.



Komkommer en watermeloen bevatten veel vocht. Leg plakjes op je door de zon **VERBRANDE HUID**.



Plaats een GROTE SNIJPLANK over de gootsteen en maak zo een extra groot werkblad.



BRUISENDE HOTSPOTS

Legenda

	Winkelstraten		Gemeentelijk gebouw
	Parkeergarage		Politie
	Parkeerplaats		Postkantoor
	Fietsenstalling		Busstation
	Bibliotheek		Treinstation
	VVV		Bioscoop
			Casino

Bezenswaardigheid

1. Labyrinth
2. Protestants Weeshuis
3. Synagoge
4. Commanderie van St. Jan/ Stadsbrouwerij
5. Historische gebouwen / St. Stevenskerk
6. Brouwerhuis
7. Besiendershuis
8. St. Nicolaaskapel
9. Barbarossaruïne
10. Kruittoren
11. Rondeel
12. Bedriegertjes



Museum

1. De Bastei
2. Infocentrum WO2
3. Fietsmuseum Valorama
4. Museum het Valkhof
5. Natuurmuseum

1

Pen Shop

sinds 1954

van Welderenstraat 40
6511 MN Nijmegen
024 322 90 32

www.penshop-nijmegen.nl



2

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



3

mijnzonnebank

Zeker bruin voor € 10,-

Verkooppunt van Devoted Creations zonproducten

Met zonnekaart voor maar € 8,-



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



4

Homemas

VAGE KLACHTEN ZONDER OORZAAK?

Vage klachten zijn westerse beschouwd schijnbaar zonder oorzaak en worden al snel geschaard onder psychosomatisch of "het zal wel stress zijn". De kijk van de traditionele chinese geneeskunde op ziekte en gezondheid is echter net even anders. Kom daarom eens langs bij Homemas; praktijk voor massage- en pedicurebehandelingen.

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



Nog even voor de zomer jouw
PROBLEEMZONES AANPAKKEN?

Cryolipolyse, hét alternatief voor liposuctie.



Voordelen:

- Erkend Cryospecialist
- Het beste apparaat
- Onderhuids vet definitief weg zonder operatie
- Gratis figuuranalyse
- Gewoon in Nijmegen

CRYOSPECIALIST



CONTOURA

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