

NIJMEGEN 

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

B R U I S T



We're going to *Ibiza!*

Zomer, tijd
voor ontspanning
en gelukkig worden
van de zon

CASINO NIGHT OUT

ERVAAR HET CASINO
OP Z'N BEST

ELKE VRIJDAG EN ZATERDAG
NIJMEGEN

SPEEL BEWUST 18+
HOLLANDCASINO.NL

TRY OUT PAKKET

ONTDEK VOOR €35,-
HOLLAND CASINO NIJMEGEN



INCLUSIEF
€35,- SPEELGELD,
GRATIS ENTREE,
HAPJE EN DRANKJE



HOLLAND
CASINO

HET ENIGE ECHTE CASINO



6



10



8

Inhoud



20



41



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 076-7115340

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, Prinsenbeek, Reeshof, Rijk van Nijmegen, Roosendaal, Rosmalen, Rotterdam, Schilde-Schoten, Tilburg, De Waterweg, De Zaanstreek en Zutphen.



Foto: Ron Eskens | soowpictures.nl

Het is zomer! Tijd voor ontspanning en gelukkig worden van de zon. En voor velen ook meteen de tijd om op vakantie te gaan. Met een tentje naar de camping, een rondreis met je camper of wat meer luxe in een hotel of resort. Maar net wat jouw voorkeur heeft.

Bruisende lezer,

Populaire vakantiebestemmingen zijn al jaren Frankrijk en Italië, maar ook Spanje staat voor veel Nederlanders hoog in de top tien. Spanje heeft immers zo veel mooie plekjes die je het liefst allemaal zou ontdekken. En laten we de Spaanse eilanden niet vergeten. Onze persoonlijke favoriet: Ibiza. Ze zeggen weleens dat een bezoek aan dit eiland je voorgoed verandert... Of dat zo is? Ervaar het zelf. Wij geven je alvast wat tips om je verblijf op het eiland nog leuker te maken.

Vakantieperiode of niet, de meeste ondernemingen draaien zomers volop door. Voor deze Bruist namen we dan ook weer een kijkje bij bruisende ondernemers als Het Rijk Mannengoed en Bloezen.nl, die ook deze maand vol enthousiasme voor je klaarstaan. En wij? Ook wij gaan deze zomer gewoon door om je elke maand weer van een nieuw magazine te kunnen voorzien. Waar jij dan weer van kunt genieten in het zonnetje of tijdens die welverdiende vakantie...

Geniet ervan!
Lea en Marcel Bossers

Wist je trouwens dat wij nog meer magazines uitgeven in jouw regio? Zo hebben we ook De Overbetuwe Bruist en Rijk van Nijmegen Bruist.

Het eiland dat jou voorgoed zal veranderen

Ibiza is één van de eilanden behorende tot de Balearen, een eilandengroep ten oosten van Spanje. Ibiza staat vooral bekend als feesteiland, als hippie-eiland én als eiland waar je helemaal tot jezelf komt. Men zegt weleens dat een bezoek aan Ibiza je voorgoed verandert. Niet voor niets dat veel mensen die Ibiza bezochten, minstens één keer teruggaan om dat unieke gevoel te herbeleven.



SHOPPEN

Er zijn enorm veel **LEUKE BOETIEKJES** te vinden in Ibiza Stad en daarom is het ook een aanrader om daar een dagje te gaan shoppen. Op de vele **HIPPIEMARKTEN** vind je een enorme variëteit aan Ibiza stijl kleding, leren boots, handgemaakte sieraden, gave tassen en nog veel meer leuks! Op woensdagen trekken toeristen massaal naar hippie-markt **PUNTA ARABI** en hippiemarkt **LAS DALIAS** is het hele jaar door op zaterdag open. Ook bij verschillende **BEACHCLUBS** kun je leuke boetiekjes spotten en verder vind je ook vaak **LEUKE KRAAMPJES** op het strand.

Clemens en Dianne van Bracht sloten 25 jaar geleden Ibiza in hun hart. Om hun liefde voor Ibiza te delen met anderen lanceerden ze de website **MIJNTIPSIBIZA.NL**. In Ibiza Bruist lees je iedere maand hun visie over het leven op Ibiza. www.mijntipsibiza.nl

KENSINGTON Finest Properties International · Ibiza is één van de marktleiders in de vastgoedsector op de Balearen. Een exclusief makelaarskantoor met een hoogwaardige vastgoedportefeuille en een professioneel en betrouwbaar verkoopteam. www.kensington-ibiza.com

CULTUUR

Ibiza heeft wel degelijk kunst en historische musea van wereldklasse. Het **MUSEUM VOOR HEDENDAAGSE KUNST** bevat werken van kunstenaars uit de hele wereld. Het rijke culturele erfgoed van Ibiza ervaar je in het **ARCHEOLOGISCH MUSEUM**. En het **PUGET MUSEUM** is opgedragen aan de werken van twee beroemde kunstenaars-zonen van het eiland: Puget Viñas en Puget Riquer.



STONEHENGE IBIZA

Officieel heet dit ietwat verscholen kunstwerk **'TIME AND SPACE'**, maar het dankt zijn bijnaam aan de gelijkenis met het Britse Stonehenge. Het bestaat uit dertien monolithen, waarvan de hoogste zelfs is versierd met bladgoud. Het is gratis toegankelijk en we raden aan om er tegen zonsondergang een kijkje te gaan nemen.

Ibiza



Een wandeling binnen en op de stadsmuren van **DALT VILA** zal je verrassen. Het oude historische hart is een kant van Ibiza die niet iedereen hier verwacht. Je vindt er onder andere de kathedraal 'Catedral de la Verge de les Neus' uit de dertiende eeuw. Kronkelige straatjes voeren je langs leuke boetiekjes en gezellige restaurants. Als je bovenaan bij de stadsmuren staat, heb je een mooi uitzicht over de stad en de zee.



ZOVEEL MEER

Wat niet iedereen weet is dat Ibiza unieke stukjes natuur herbergt. **SES SALINES** is een beschermd natuurgebied met prachtige zoutmeren. Het wordt ook het 'witte goud' van Ibiza genoemd. Je komt er ook een mooi duingebied en pijnbomen tegen.

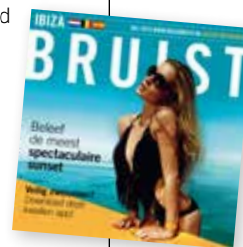
Wil je een dagje ontsnappen aan de drukte van Ibiza? Binnen drie kwartier vaar je naar **FORMENTERA**. In totaal vind je hier meer dan twintig kilometer kustlijn, de mooiste kleine strandjes, mooie baaitjes en duinen. Er leven meer dan 200 soorten vogels en er zijn gemiddeld zo'n 178 verschillende planten te vinden.

HET MYSTIEKE EILAND

ES VEDRA is een mysterieus rotseiland voor de kust van Ibiza en wordt gezien als de plek waar Ibiza haar magie aan te danken heeft. De hoge concentratie metalen en mineralen zendt namelijk een enorm groot magnetisch veld uit. Es Vedra is onbewoond en behoort tot het natuurreservaat Cala d'Hort. Es Vedra mag je niet beklimmen, maar er gaan meerdere bootexcursies naartoe vanuit de haven van San Antonio.



Met 36 uitgaven is Nederland Bruist een succesvolle formule in diverse regio's in Nederland, België, Marbella én op Ibiza. Naast de glossy uit jouw regio, brengen we dus ook een magazine uit op Ibiza. **WANT OOK HET SPAANSE IBIZA BRUIST!**



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 nog 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!

DOUGLAS

Onlangs onderging de vestiging van Douglas aan de Marikenstraat in Nijmegen een ingrijpende verbouwing. De store ademt de luxe, eigentijdse stijl van Douglas 2.0. Met o.a. een grote video wall waar de nieuwste visuals en reclames op te zien zijn, stands van de populairste merken en zelfs een 'brow bar' waar je je wenkbrauwen kunt laten pimpen, is de beautybeleving compleet.

"Het leuke van de Marikenstraat is dat het echt voelt alsof je een andere wereld binnenstapt zodra je deze betreedt", vertelt de Beauty expert van Douglas Marikenstraat.

Van top tot teen

"Douglas gaat met de tijd mee, vandaar de complete restyling van de winkel in de Marikenstraat. Het uitgebreide beauty assortiment variërend van de heerlijkste geuren en trendy make-up tot luxe huid- en bodyverzorging komt hier nog beter tot z'n recht. Denk bijvoorbeeld aan een geurencollectie van het merk Kilian welke exclusief verkrijgbaar is bij Douglas en de luxe parfums van Jo Malone, make-up van Too Faced, MAC, NYX, BECCA, Benefit en Bobbi Brown, en zeker niet te vergeten de natuurlijke huidverzorgingsproducten van Origins. Of je nu veel of weinig te besteden hebt, je vindt hier altijd het juiste product."

Complete beautybeleving op het hoogste niveau



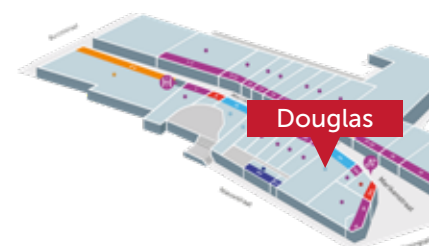
Benefit parties

"We organiseren regelmatig 'Benefit parties' waarbij klanten de kans krijgen kennis te maken met de producten van dit merk. Een echte beauty beleving inclusief hapje, drankje en goodiebag. We veroorzaken af en toe graag wat 'reuring' in de Marikenstraat!" Daarnaast ben je altijd welkom om op je gemak rond te snuffelen in de winkel. "De store nodigt uit om alle producten zelf uit te proberen. Met onze beauty services laten we bovendien graag zien wat er allemaal mogelijk is met onze producten. We kijken en luisteren mee, en tonen oprechte interesse in jou als klant."

Altijd wat te beleven

In de Marikenstraat is altijd wat te beleven. Ter ere van de Nijmeegse Vierdaagse worden ter decoratie honderden schoenen opgehangen in de straat.

Ga jij kijken naar dit bijzondere aanzicht?



- 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
- Riviera Maison
- Samo Fashion
- Sandwich
- Scapino
- s.Oliver
- State of Art
- van Uffelen
- Ysveld Fysio
- Zeezicht



WIJ HOUDEN VAN KAAS!

Bij een glaasje wijn is een lekker kaasplankje van Booij Kaasmakers onmisbaar. De boerderij van dit familiebedrijf is gevestigd in Streefkerk en heeft ook een eigen winkel in de Fenix Food Factory in Rotterdam. Bestellen via de webshop kan ook.

www.booijkaasmakers.nl



LEKKER VAN LIMA
De nieuwe Umami Yuzu pasta van Lima zorgt ervoor dat je de lekkerste vegan gerechten maakt met de authentieke smaak van de Japanse keuken. Ideaal voor dips, pasta's, sauzen, dressings en marinades.

Te koop in de biowinkel, verkoopadviesprijs € 5,44.



WINE FLIES WHEN YOU'RE HAVING FUN!

De spannende en kruidige smaak van deze wijn maakt dat hij uitstekend te combineren is met verschillende gerechten zoals zomerse salades.

Met passie en liefde gemaakt door de familie Puklavec in Slovenië.

Puklavec & Friends Sauvignon Blanc - Furmint, te koop via ah.nl € 5,99.

www.puklavecandfriends.com



Zin in

Zomer!

LIKE & SHARE/LEZERSACTIE

Maak nu kans op één van de 5 dvd's van Gomorra seizoen 4.



Gomorra is één van de succesvolste Italiaanse misdaadseries waarin we worden meegenomen in de relaties tussen gangs, dealers en gewone burgers in Napels, Italië. In Gomorra is het nooit rustig. Lumiereseries.com

Wil jij kans maken op deze mooie prijs? 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 #Gomorra naar prijsvraag@nederlandbruist.nl**

HEEN & WEER

Zo moeiteloos en makkelijk heen en weer scheren, dat bestaat nog niet! De nieuwe Intuition F.A.B. zet het scheren voor dames op zijn kop, want het systeem scheert moeiteloos in beide richtingen - f(orwards) a(nd) b(ackwards). Je had nog nooit zo snel een gladde huid. **Vanaf € 13,99.** www.wilkinsonsworld.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

Hotel de Leijhof
in Oisterwijk

THE GEORGE
RESTAURANT

BRUIST Deal

Bij Hotel de Leijhof in Oisterwijk

Overnachting in een Comfort Room van één van de meest luxe boutique hotels van het bosrijke Oisterwijk. Culinaire 3-Gangen Menu Du Chef. Luxueus ontbijt - Parkeren.

€79,50
p.p.*

Reserveer via www.leijhof.nl met promocode BRUIST

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

HET RIJK MANNENGOED IS VERHUISD!



Het Rijk is verhuisd
en geheel vernieuwd, met een
nieuw uiterlijk, nieuwe merken
en een betere locatie.

Het Rijk Mannengoed verkoopt kleding van

- 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

SAVE THE DATE!



PROEVERIJEN AGENDA

Scheur deze bladzijde uit en plak hem op je koelkast, want op deze data organiseren wij leuke events!

| | |
|----------------|---------------------------------------|
| Do 4 juli | Bierbrouwerij De 7 Deugden |
| Do 5 september | Nazomers Rood |
| Do 3 oktober | Bokbier |
| Zo 6 oktober | De jaarlijkse Wijnoverzichtsproeverij |
| Do 7 november | Port & Dessertwijn |

Alle proeverijen vinden plaats om 19:30 in onze wijnkelder (behalve 6 okt).
Check onze Facebook, Instagram én onze nieuwsbrief voor meer! Inschrijven kan via onze website.

Webshop: www.wijnhuisnijmegen.nl



Waalbandijk 8F, Nijmegen | 024 303 15 79 | info@stadsboom.nl | www.stadsboom.nl



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.

Afvallen met cryolipolyse

Afvallen op een pijnloze, veilige en tevens snelle manier zonder naalden, speciaal dieet, operatie of hersteltijd? Dat klinkt bijna te mooi om waar te zijn. Toch is het mogelijk dankzij de Body-wizard cryolipolyse behandeling.

Hoe werkt een cryolipolyse behandeling?

Het onderliggende vetweefsel in het behandelgebied wordt heel nauwkeurig gekoeld middels een non-invasieve applicator, welke het oppervlakkige huidweefsel niet aantast. Wanneer vetcellen worden blootgesteld aan extreme kou wordt een natuurlijk verwijderingsproces op gang gebracht en dit zal de vetlaag geleidelijk dunner maken. Door het verminderen van het aantal vetcellen is het resultaat een zichtbare vermindering van vetophopingen.

Zodra de behandelde vetcellen zijn gekristalliseerd (bevroren), voert het lichaam het vet en de dode cellen op een natuurlijke manier af. Behandelde vetcellen verdwijnen en komen niet meer terug.

De behandeling wordt voornamelijk ingezet voor de buik, 'love handles', billen, bovenbenen en armen.

De behandeling is voor nagenoeg iedereen geschikt. Zelfs voor fanatieke sporters die vet op bepaalde probleemlocaties niet weg krijgen.

De meest indrukwekkende resultaten zullen na een periode van 2 tot 4 maanden zichtbaar zijn. Het lichaam blijft echter nog 4 tot 6 maanden na de behandeling doorgaan met het afvoeren van de afgebroken vetcellen. Zolang er op de te behandelen plek voelbaar vet aanwezig is, is een behandeling mogelijk. Over het algemeen is men na 3 behandelingen tevreden met het verkregen resultaat.

Tussen deze opeenvolgende behandelingen ligt een periode van 8 tot 12 weken. Afhankelijk van onder andere de levensstijl wordt gemiddeld één onderhoudsbehandeling per jaar geadviseerd.



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



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

“Wow, we’re going to Ibiza.” De Vengaboys zongen het al en inmiddels volgen meer en meer Nederlanders deze goede raad op.

Want Ibiza is hot, Ibiza leeft, **Ibiza bruist!**

Sinds juli 2018 brengen we ook een glossy magazine uit op Ibiza. Wil je Ibiza Bruist elke maand in je brievenbus? Neem dan een **abonnement** voor € 1,49 per maand.

Mail je gegevens naar abonnement@nederlandbruist.nl.

Je kunt op Ibiza **culinair** genieten bij bijna **1200 restaurants** en de smalle straatjes zijn gevuld met **boetiekjes**, gezellige **bars** en **kunstateliers**.

Er zijn meer dan 70 kleine en grotere **stranden** te vinden op Ibiza die een bezoekje waard zijn!

Huis kopen op Ibiza? Huur eerst een tijdje een huis in de regio waar je wilt wonen voordat je tot kopen overgaat.

Wist je dat Ibiza veel te bieden heeft voor **kinderen?** Er zijn vele strandjes, accommodaties, restaurants én activiteiten waar kinderen heerlijk van kunnen genieten.

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 luxe praktijkruimte in Health & Beauty.

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

SALON NATHALIE FORTIER
schoonheidsbehandelingen
& lichaamsmassages

OOGVERBLINDEND
permanente make-up
& wimperextensions

PRAKTIJK VAN RHOON
gezondheid & schoonheid
van binnenuit

JAGER VAN DER KAMP
fysio- & manuele therapie

ExTRAH
acupunctuur & kruiden

BIJ-ES
hand & voetverzorging

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!



Binnen in ons adviescentrum vindt u de authentieke Storvatt 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 armleningen, 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.

Meer informatie? bel gerust onze klantenservice voor een afspraak of eventuele vragen. Tel: 0413 275566

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

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 hebben. U bent van harte welkom.

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

Een passend overhemd voor elke vrouw

“Het overhemd is een verrijking van je garderobe”

Overhemden voor dames... ze bestaan wel, maar waren volgens Anna Orlova vrij lastig te vinden. Nu niet meer! Afgelopen januari startte ze namelijk met haar eigen webshop Bloezen.nl.



Powerkledingstuk

“Overhemden worden vaak hoofdzakelijk gezien als kledingstuk voor mannen”, aldus Anna. “Onzin, ook voor vrouwen is het namelijk een echt ‘powerkledingstuk’ en een verrijking van je garderobe. Wil je er goed uitzien, maar wil je daar niet al te veel tijd aan besteden, trek een overhemd aan en je ziet er meteen uit om door een ringetje te halen!”

Webshop

Zelf draagt Anna ook graag overhemden, maar ze was ontevreden over het aanbod van mooie, kwalitatieve overhemden voor dames. “Vandaar dat ik begin dit jaar met mijn eigen webshop ben begonnen om alle vrouwen de kans te bieden om het voor hen meest perfecte damesoverhemd aan te schaffen. Liefhebsters van overhemden en bloezen kunnen nu hun hart ophalen, want ik bied voor iedereen wel wat wils.”

Kwaliteit en pasvorm

Via haar webshop verkoopt Anna uitsluitend kwalitatief hoogwaardige, handgemaakte kledingstukken. “De kwaliteit staat dus voorop, net als de pasvorm trouwens, een overhemd moet immers ook goed zitten.” Speciaal daarvoor biedt ze een online pasvormgids met tips voor welk model het best past bij jouw figuur. “Kom je er dan nog

niet uit, laat het mij gerust weten, ik help je maar al te graag verder. Als je in de buurt van Nijmegen woont, kom ik daarvoor zelfs persoonlijk bij je langs om advies te geven, mocht je daar behoefte aan hebben. Net een stukje extra service en voor mij nog eens ontzettend leuk om te doen ook.” Zo kan Anna haar passie immers nog meer delen dan ze via de webshop al doet. “Ik help andere vrouwen graag om er mooi uit te zien. Ooit hoop ik dan ook nog mijn eigen fysieke winkel te openen, maar voor nu focus ik mij eerst op Bloezen.nl.”



BLOEZEN.NL

GENIETEN VAN BLIXEMSE KWALITEIT!

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!

Tijdens de Nijmeegse 4Daagse 7 dagen lang een heerlijk menu voor lopers en voor feestvierders! Wij hebben er zin in en staan voor jullie klaar!



CATERING



EETCAFÉ



CADEAUS

DAGJES UIT IN JULI!



HET IS ZOMER! Bruist zet de leukste evenementen op een rijtje.

De Zwarte Cross
12 t/m 15 juli in **Lichtenvoorde**
Dit evenement combineert een muziekfestival en een motorcross.

Over het IJ Festival
12 t/m 21 juli. Geniet tijdens dit zomerse theaterfestival in Amsterdam.

North Sea Jazz Festival
12 t/m 14 juli in **Rotterdam**
In juli verandert Rotterdam in de jazzhoofdstad van de wereld.

De Nijmeegse Vierdaagse
16 t/m 19 juli
's Werelds grootste wandelevenement is een must voor elke wandelaar.

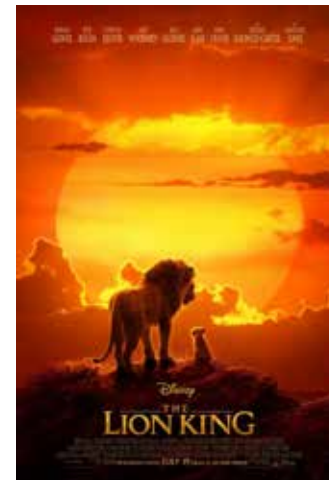
De Tilburgse Kermis
19 t/m 28 juli
De 10-daagse Tilburgse Kermis is de grootste kermis van de Benelux.

Rotterdam Unlimited
23 t/m 27 juli in **Rotterdam**
Bekende artiesten én de kleurrijke parade van het Zomercarnaval.

FILMPJE KIJKEN THE LION KING

BINNEN/BUITEN

In deze geheel nieuwe Disney Live Action film van regisseur Jon Favreau reist The Lion King naar de Afrikaanse savanne waar een toekomstige koning is geboren. Simba (Donald Glover) adoreert zijn vader, koning Mufasa (James Earl Jones), en neemt zijn eigen koninklijke bestemming ter harte. Maar niet iedereen in het koninkrijk viert de komst van de nieuwe welp. Scar (Chiwetel Ejiofor), Mufasa's broer, heeft zijn eigen plannen voor de troon. Beyoncé Knowles-Carter verzorgt de stem van Nala en Seth Rogen is te horen als Pumbaa. **THE LION KING draait vanaf 17 juli in de bioscoop.**



BOEKJE LEZEN HENDRIK GROEN



EEN KLEINE VERRASSING Hendrik en Evert, trouwe vrienden in voor- en tegenspoed, bezoeken elkaar elke vrijdagavond voor een potje schaak en een borrel. Onderwijl nemen ze het leven door. Maar op een dag wordt de rust ruw verstoord als Evert bij Hendrik aankomt met een onverwachte kleine gast. In een vlaag van verstandverbijstering is hij aan de wandel gegaan met een éven onbeheerd achtergelaten kinderwagen met baby. De vrienden zinnen op een manier om het kleintje zo snel mogelijk weer ongezien bij de ouders terug te brengen. **EEN KLEINE VERRASSING van HENDRIK GROEN is voor € 19,99 te koop.**

Rug- of nekklachten?

Laat ze behandelen met de OriGENE behandeling!

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.

Wat is OriGENE therapie precies?

"Het is een combinatie van kracht- en coördinatietraining. 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."

Maak nu een
AFSPRAAK OP
WWW.PHYSIOFLEX.NL
of bel 024-6757897
06-14857431



PhysioFlex
Houdt u in beweging!

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.

Peter Uil

Bij PhysioFlex kunt u ook voor andere klachten behandeld worden. Met behandelmethodes:

OriGENE THERAPIE

DRY NEEDLING

MANUELE THERAPIE



PhysioFlex
Fysio en Fysiotherapie | Houdt u in beweging

Haterseweg 10, Nijmegen
024-6757897 / 06-14857431
info@physioflex.nl | www.physioflex.nl

LAST VAN ZWETENDE OKSELS?

Zo heb je er deze zomer geen last van!

Het is heel normaal om te zweten wanneer je het warm hebt, tijdens het sporten, of wanneer je gehaast of zenuwachtig bent. We doen het allemaal. Toch vinden we zweten vaak maar vervelend. We zijn bang dat we niet fris ruiken of storen ons aan zweetplekken in onze kleding. Bovendien is er een groep mensen – mannen én vrouwen – die last heeft van overmatig zweten, oftewel hyperhidrosis. Overmatig zweten kan je zelfbeeld en je sociale leven flink beïnvloeden. Sommige mensen dragen hierdoor alleen nog maar zwarte of wijde kleding, zodat de zweetplekken niet meer zijn te zien. Ze worden onzeker en zijn continu in de weer met hun deodorant.

Botox dry oksels behandeling

Bij de Van Rosmalen Kliniek werken we met een speciale methode die we de **botox dry oksels behandeling** noemen. Daarbij zetten we meerdere pijnloze prikjes in de oksels waardoor al na een paar dagen de zweetproductie aanzienlijk zal verminderen. Het is een snelle, veilige en pijnloze behandeling die maar een half uurtje duurt. Je zult je het komende half jaar tot een jaar een stuk zekerder en frisser voelen. Nog een leuke bijkomstigheid: Die strakke truitjes en shirts kun je deze zomer ook gewoon weer aan!

Ook fris de zomer in?
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.



VAN ROSMALEN
KLINIEK
NIJMEGEN
Home for a beautiful face

Home for a beautiful face



Festival season

Ben jij ook zo'n enorme festival lover? Dan zal het deze zomer niet bij slechts een festival blijven. Dansen en chillen totdat de zon ondergaat en de volgende morgen weer vroeg uit je tentje om gewoon weer door te gaan.

1. Havaianas, € 30,- www.havaianas-store.com/en
2. Revitalising Gel Cleanser van Beauty Kitchen, € 17,49 www.hollandandbarrett.nl
3. Jelly Highlighter van Rimmel, € 13,99 www.rimmellondon.com
4. All Day Nighter Setting Spray Travelsize Limited Edition van Urban Decay, € 14,- www.iciparisxl.nl
5. Zonnebril Lancer van Barton Perreira, € 495,- www.bartonperreira.com
6. Dry Shampoo van Authentic Beauty Concept, € 25,95 www.authenticbeautyconcept.com

7. Mini's van Love Beauty and Planet, € 2,49 www.lovebeautyandplanet.com/nl
8. Hello Happy Velvet Powder Foundation van Benefit Cosmetics, € 29,- www.douglas.nl
9. Festival Nite for Her e.d.p. en for Him e.d.t., vanaf € 25,- www.moureau.be
10. Vernis à Lèvres Water Stain van YSL, € 38,50 www.ysl.com
11. Hypnôse Drama Mascara van Lancôme, € 33,- www.lancome.nl
12. Waist bag van Lacoste € 130,- www.lacoste.com/nl

'WATERRIJK WONEN MET ALLE VOORZIENINGEN BIJ DE HAND'

NIJMEGEN

CUJK

15 MINUTEN 
15 MINUTEN 
30 MINUTEN 



CUJK DOET!

WWW.CUIJKWOONT.NL

Doelen stellen

Doelen stellen is zeker zinvol, maar werkt soms ook verlamdend.

Doelgerichte aanpak

Doelen stel je om ze te behalen, toch? In de Alexander Techniek noemen we dit end-gaining. FM Alexander plaatste hier zijn vraagtekens bij. Hij zei: 'Ontspannen omgaan met je doel is belangrijker dan het doel bereiken.' Ik heb helaas aan den lijve ondervonden wat hij daarmee bedoelt! Eén van mijn doelen is om 'bewegen op gevoel' uit te dragen. Hoe kan dat beter dan door het schrijven van een boek? En zo zit ik op maandagochtend achter mijn computer. Ik heb de rode draad in mijn hoofd, ik weet voor wie ik schrijf en heb zelfs een planning. Er is maar één probleem: Er verschijnt geen letter op papier. Ik blokkeer volledig.

Plezier

Uiteindelijk wordt het vrijdag. Ik hang mijn frustraties aan de wilgen en verruil mijn werkkamer voor een wandeling met een vriendin. Eenmaal thuis voel ik me een stuk beter. Ik pak oude schriften uit de kast en herlees mijn aantekeningen. Mijn enthousiasme keert helemaal terug als ik de notities teruglees van de boeken die mij inspireerden. Dáároveň wil ik schrijven. Ik was alleen maar bezig met mijn 'ideale lezer' en wat zij zou willen horen. Studeren is leuk, schrijven is leuk. Ik doe het al jaren, gewoon voor mezelf. Zonder druk, zonder grootse doelstellingen. Laat ik teruggaan naar die insteek. Ik zie wel waar ik uitkom. En wie weet ligt straks het boek 'Bewegen op gevoel' in de schappen van de boekhandel.



Mendy Bosch

 mendyboschmindyourmovement

Voor meer informatie kijk op de website www.mendybosch.com



**SUZY GLAM EYEWEAR
VERKRIJGBAAR BIJ HARTING OOGMODE**



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

Staatje hogere kunsten!



Super trots dat wij als Nijmeegs Schilderbedrijf de Stevenskerk mochten schilderen. Klantgericht, betrouwbaar en kwaliteit. Dat zijn de kernwoorden voor Schilderwerken Gebr. Rutten. Een duurzame relatie met onze klanten, daar doen wij het voor. Wij leveren daarom ook graag een totaalpakket voor al uw schilderwerken. 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. In zomer en winter.

T: 024 323 82 86 of kijk op www.gebr-rutten.nl



SCHILDERWERKEN
GEBR. RUTTEN

Eerst denken, dan doen!

Een auto huren tijdens je vakantie is zeker aan te raden. Je hebt ontzettend veel vrijheid tijdens je reis en kunt een land ontdekken in eigen tempo. Ook als je op één locatie blijft, is het prettig om voor het dagelijkse gemak een auto ter beschikking te hebben.

Zorgeloos op reis
met een

huurauto



- 1. BEREID JE GOED VOOR.** Veel lokaal opererende verhuurders lokken je met erg lage prijzen, maar eenmaal ter plaatse komen er nog allerlei extra kosten bij, de ene nog onduidelijker dan de andere.
- 2. RESERVEER JE AUTO OP TIJD,** dan heb je nog veel keuze. Je kunt ook kinderzitjes, gps, enzovoorts op voorhand regelen.
- 3. SOMMIGE MENSEN WILLEN NA EEN LANGE, INTERCONTINENTALE VLUCHT** niet direct in hun huurauto stappen. In dat geval kan de autohuur ingaan na één of meerdere nachten. Soms biedt men zelfs een service aan om de huurauto bij je hotel of appartement af te leveren. Zo hoef je niet terug naar de luchthaven of in een onbekende stad op zoek te gaan naar het verhuurstation.
- 4. LEES DE KLEINE LETTERTJES** van de huurovereenkomst. Hoe verleidelijk het ook is om blindelings te tekenen en in de auto te springen, neem het document volledig door om onaangename verrassingen achteraf te voorkomen. Let vooral op dat je niet tekent voor extra kosten ter plaatse, zoals bijkomende en eigenlijk overbodige verzekeringen. Alles is immers al inbegrepen!



- 5. NEEM DE TIJD** om aan de nieuwe wagen te wennen. Kijk waar de lichtschakelaar en ruitenwissers zich bevinden. Stel de stoelen en de spiegels goed af en controleer op blinde hoeken.
- 6. KEN DE WEGCODE!** Zorg dat je weet of men links of rechts rijdt en wat de snelheidsbeperkingen zijn. Een dure boete is het laatste wat je kunt gebruiken op vakantie!
- 7. ER ZIJN VERSCHILLENDE BRANDSTOFOPTIES.** Neem bijvoorbeeld de optie waarbij je de auto volgetankt

krijgt en zelf moet aftanken alvorens hem weer in te leveren. Sommige autoverhuurders willen zelf de auto aftanken, maar rekenen daar extra (en soms absurd hoge) kosten voor.

- 8. ZORG VOOR TELEFOONNUMMERS.** Mocht je onderweg met vragen zitten, pech of onverwachte problemen met de auto krijgen, dan is het handig als je het telefoonnummer van het verhuurbedrijf bij de hand hebt.
- 9. LEVER DE HUURAUTO OP TIJD IN.** Een huurperiode loopt vaak per 24 uur, een kleine vertraging kan je al snel een extra dag kosten.

.....
RESERVEER
JE AUTO OP
TIJD, DAN
.....
HEB JE NOG
.....
VEEL KEUZE

Al van kleins af aan wist Bas Derksen het: Ik word slager! Op zijn zestiende startte hij met de slagersvakopleiding. Na het behalen van zijn diploma werkte hij o.a. 8 jaar bij een ambachtelijke biologische slagerij in Arnhem, waar hij zich het vak eigen maakte.



In 2006 was hij toe aan de volgende stap en opende hij samen met zijn vrouw een eigen biologische slagerij: De Groene Weg in Nijmegen.

“Het fijne aan de keten De Groene Weg is dat de 12 aangesloten slagerijen gezamenlijk de inkoop doen”, vertelt Bas gedreven. “We werken al jaren samen met boeren die een verantwoord en lekker stuk vlees leveren. Onze klanten vertrouwen daar ook op.”

Puur en (h)eerlijk!

TOTAALBELEVING

Anno 2019 is De Groene Weg een bloeiende slagerij met 16 medewerkers. “Vroeger was biologisch vlees een uitzondering, tegenwoordig is het normaal en vind je het ook gewoon in de supermarkt. Wij onderscheiden ons door kwaliteit, service en persoonlijke aandacht. Bij ons is alles vers en op een ambachtelijke manier bereid. Dat proef je. Alles in onze winkel draait om vlees, vers vlees, dat maakt de beleving voor onze klanten compleet.”

EIGEN WORSTENMAKERIJ

Bij De Groene Weg vind je uiteraard het beste rund-, varkens-, kip- en lamsvlees. “Daarnaast hebben we worst en vleeswaren die bijna allemaal worden geproduceerd in onze eigen worstenmakerij, specifiek door onze chef worstmakerij, Mathijs Lievestro, die de titel ‘Meester Worstmaker’ draagt. Van rauwe en gekookte hammen tot salami’s, droge worsten en de lekkerste gekookte en gebraden vleeswaren: Hij maakt het allemaal.”

HET VLEES VAN DE TOEKOMST

“We blijven innoveren, dus onlangs zijn we begonnen met het produceren van vegetarische producten én hybride vlees, dat voor 70% bestaat uit vlees en voor 30% uit plantaardige producten. Met name het laatste is een uitkomst als je minder vlees wilt eten maar niet zonder de unieke smaak van vlees kunt. Dit is ook interessant voor horeca en kookscholen, waar we eveneens veel aan leveren.”

Nieuwsgierig geworden? Kom dan eens langs in de winkel of kijk op onze website voor meer informatie!



**“VEGETARISCHE
PRODUCTEN EN
HYBRIDE VLEES
ZIJN NIET MEER WEG
TE DENKEN UIT DE
SLAGERIJ”**





WIJ HEBBEN IDEEËN
GENOEG VOOR
JOUW IDEALE TUINHUIS

KOM GEWOON
EENS VRIJBLIJVEND
LANGS, DE KOFFIE
STAAT KLAAR!



Buiten zijn is heerlijk!

Ben je op zoek naar een tuinhuis, veranda of een knusse, landelijke buitenkamer die zich onderscheidt in stijl, vormgeving en een meer dan uitstekende prijs-kwaliteitverhouding? Denk dan eens aan Jan de Boer Tuinhuizen!

Al jarenlang is het ontwerpen en vervaardigen van landelijke of moderne tuinhuizen, veranda's, buitenkamers en meer oplossingen op maat onze specialiteit. Onze passie voor hout en voor alles wat met heerlijk buitenleven samenhangt, is overal in ons bedrijf voelbaar. In onze sfeervolle showroom ben je van harte welkom om inspiratie op te doen. Ook word je voorzien van deskundig advies. We denken graag met je mee om uiteindelijk een duurzaam product te kunnen leveren waar je vele jaren plezier aan beleeft.

Al onze producten worden met oog voor detail vervaardigd in eigen fabriek waar onze vakbekwame medewerkers uitsluitend werken met de beste materialen. Een team van gemotiveerde vakmensen zorgt er ten slotte voor dat het tuinhuis met zorg wordt geplaatst.

We staan open voor al je wensen en maken er samen iets moois van!
Graag tot ziens!



Jan de Boer
tuinhuizen

Celsiusstraat 8 Wijchen | 024-6416466
www.jandeboertuinhuizen.nl

- 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 organisatieniveau.

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

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

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

AGGENDA 2019



Verzorg je *huid* in de zon

LOOKING/GOOD

De zomer is voor velen onder ons de mooiste tijd van het jaar. Maar de hoge temperaturen en de zon kunnen funest zijn voor onze huid. Lees hier meer over de juiste verzorging en bescherming van je huid.



DRINK VOLDOENDE. In de zomer zou je altijd een waterflesje binnen handbereik moeten hebben. Je hebt in de zomer twee tot drie liter water per dag nodig om je huid te kunnen voorzien van voldoende vocht.

EET OP WARME DAGEN VEEL VERS FRUIT zoals meloen of ananas. Deze etenswaren koelen het lichaam van binnenuit af. Hun hoge watergehalte zorgt er ook voor dat de huid wordt gevoed met vocht.

BESCHERM JE HUID TEGEN DE ZON. Smeer daarom je gezicht en lichaam altijd goed in met een hoge factor zonnebrandcrème. Bewaar je flesje in de koelkast voor een extra dosis verfrissing en verkoeling.

NEEM EEN LAUWWARME DOUCHE om ervoor te zorgen dat je langer koel blijft. De plotselinge schok van een ijskoude douche zorgt er namelijk voor dat er onvoldoende warmte je lichaam verlaat en dat je snel weer gaat transpireren.

GEEF JE HUID HYDRATATIE. Smeer na een dagje zon je huid in met een product op waterbasis, met hydraterende stoffen als glycerine en hyaluronzuur, kalmerende stoffen als zoethoutwortel en antioxidanten.



Nieuwe luxe Thaise Wellness & Spa in Nijmegen!

Touch of Thai maakt de eeuwenoude Thaise wellness toegankelijk voor iedereen en zet een nieuwe standaard neer.

Bezoek onze warme, luxe, transparante en kleinschalige wellnessalon!

Cadeautip: Cadeaubonnen o.v.v. 'Bruist' 15% korting! Verwen eens iemand anders met een luxe massage!

www.touchofthai.nl  touchofthaiwellness
Parkeren voor de deur

Nina Simonestraat 2, Nijmegen | 06-21304761

BRUIST DEAL:
voet en been
massage
30 Min van € 29,-
voor € 17,-

EERSTELAS VAKWERK!



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

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



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



Ruime collectie merken bij
Janssen Juweliers

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

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

Altijd goed voor een briljant idee.

Burchtstraat 59, Nijmegen | **024-8458123**

Leave nothing but footprints, take nothing but pictures

Ibiza is een eiland met prachtige natuur, mooie strandjes, bijzondere plekjes. In de zomer komen honderdduizenden toeristen genieten van de schoonheid van Ibiza, of gaan ze volledig naar de kloten in het duistere nachtleven. Allemaal prima.

Alleen produceren die honderdduizenden gasten in korte tijd een onvoorstelbare hoeveelheid afval. En waar laat je dat op een eiland? Op het strand bijvoorbeeld. Kijk maar eens naar de schrikbarende hoeveelheid peuken, plastic, flesjes en blikjes. Why? Iedereen vindt het belachelijk, niemand doet het, toch ligt het er. Geeft niet, na de zomer ruimen eilandbewoners de troep gewoon op.

Helaas is dit een uiting van een laag bewustzijnsniveau. Geen verantwoordelijkheid nemen en vreselijk asociaal gedrag. Waar ik jouw aandacht voor wil vragen, is erbij stil te staan wanneer je boodschappen doet, wanneer je de afvalbak volpropt. Wees zuinig met afval. Ibiza is een eiland met rondom de zee, hier kunnen we de afvalbergen niet verstoppen. Iedereen wil toch kunnen blijven genieten van al het moois, het heldere water en de mooie stranden en de natuur?

Fijne vakantie en ruim ook je hoofd op!

Michael Pilarczyk

FYSIOTHERAPIE

speciaal voor ouderen



Heeft u of iemand in uw omgeving, door een ziekte of aandoening, problemen met dagelijkse activiteiten zoals lopen, sporten of traplopen? Is vallen of de angst om te vallen een terugkerend probleem?

Fysiotherapie voor ouderen zorgt ervoor dat u of uw dierbare tijdens het ouder worden zo vitaal mogelijk blijft of dit weer wordt. Door middel van training verbeteren we de spierkracht, balans, mobiliteit en motoriek. Hierdoor groeit het vertrouwen in het eigen lijf weer.

Onze praktijk is **specialist** in deze specifieke manier van behandelen, gericht op het herwinnen van en omgaan met het verlies van beweeglijkheid en zelfstandigheid. Indien noodzakelijk kan dit, op verwijzing van een arts, zelfs in de vertrouwde omgeving van uw eigen huis.

Waar kunnen we u mee helpen?

Bel ons op 024-3558830



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



VIERDAAGSE MENU



Van dinsdag 16-07 t/m zondag 21-07.
Een 3 gangen diner voor slechts € 21,50
met keuze uit vis, vlees en vegetarisch.

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

Bedrijfsfotografie - Bruidsfotografie
Sfeer- en productfotografie



Trouwplannen en nog opzoek naar een fotograaf?
Wij maken graag van jullie mooiste dag onze uitdaging!

Kim Brugman
PHOTOGRAPHY

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

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

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

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



17 JULI (T/M 15 AUGUSTUS) KIDS ZOMERWEKEN

Elke dag dat het kasteel open is, is er tijdens de Kids Zomerwerken op Kasteel Hernen iets extra's te doen voor de kinderen. Ga op avontuur door het kasteel met de pratende lamp. Je kunt gratis of tegen een kleine meerprijs meedoen aan een leuke activiteit, zoals een speurtocht, met de boswachter op pad, klusjes uitvoeren op het kasteel en er is een vossenjacht. *Kasteel Hernen: kijk voor data van de activiteiten, tijden en tarieven op onze website.*



31 JULI TIVOLI PAKT UIT!

Tijdens dit leuke evenement in Amusementspark Tivoli gaan Jim en Lilly op ontdekking tijdens hun Avonturenshow, een show vol zang en dans! Ook kun je Jim en Lilly op diverse momenten spotten in het park in een Ontdekkingskar. Alsof dit nog niet genoeg is, rijdt ook de Tivoli Express met Tiffi & Toffi en dansers door het park. Overal waar ze stoppen, vindt er gegarandeerd een feestje plaats. *Amusementspark Tivoli; kijk voor openingstijden en tarieven op de website.*



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

Maak kans op een:

**Bo-camp
Urban Outdoor
Stormlantaarn**
t.w.v. €39,95



KAMPEER OASE ELST

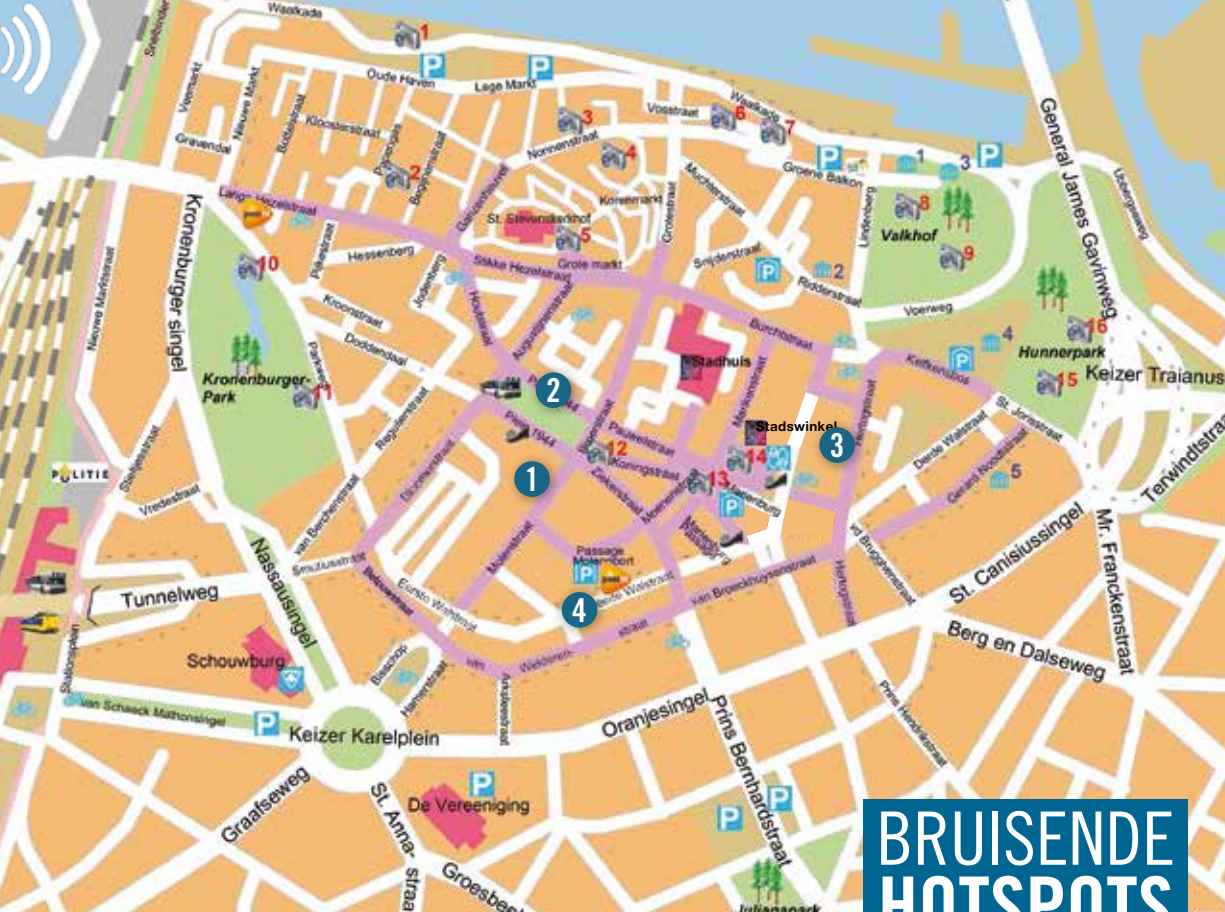
DE LEVERANCIER VOOR AL UW KAMPEERPLEZIER

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

g a r t i k e l e n a
k a m k e n y l d r s
a j s e l n h c t n r
m c k f u n t g e h h
p a e o l b l e f q o
e r r w k e e e n c c
r a v b c e s l c p k
e v d v d i n s e o n
n a y f w c q u e n f
n n j g k t t z o n j
o v h k e p n p s h m

kamperen caravan
tenten artikelen
gasflessen camper
meubelen koken

Streep 7 van de 8 woorden in de puzzel weg.
Het overgebleven woord is de oplossing. Vul voor 1 augustus
de oplossing in op onze site: www.nijmegenbruist.nl



BRUISENDE HOTSPOTS

| Legenda | |
|---------|--|
| | Winkelstraten |
| | Parkeergarage |
| | Parkeerplaats |
| | Fietsenstalling |
| | Bibliotheek |
| | VVV |
| | Gemeentelijk gebouw |
| | Politie |
| | Postkantoor |
| | Busstation |
| | Treinstation |
| | Bioscoop |
| | Casino |
| | Bezienswaardigheid |
| 1. | Labyrint |
| 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 Velorama |
| 4. | Museum het Valkhof |
| 5. | Natuurmuseum |
| 13. | Arsenaalpoort |
| 14. | Marienburgkapel |
| 15. | Keuperstoren |
| 16. | Belvédère |

Ik zie je bij 't Weerzien

En 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

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

Zeker bruin voor € 10,-
Verkooppunt van Devoted Creations zonproducten

Met zonnekaart voor maar € 8,-

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

Homemas

VAGE KLACHTEN ZONDER OORZAAK?

Vage klachten zijn westers 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

Tevreden met je **SPIEGELBEELD?**

Verlang je naar een lijf dat goed gevormd en lekker soepel is?
Maak dan snel een afspraak met Contoura!



Dé plek in Nijmegen
om gezond en
blijvend af te vallen!

CONTOURA
FIGUURBEHEERSING

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