

NIJMEGEN



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

BRUIST

Oktober, een
maand vol

inspiratie

Ontdek het
heerlijke Belgische
leven in **Gent**



LOÏS LANE IN HOLLAND CASINO

**DONDERDAG 17 OKTOBER
NIJMEGEN**

SPEEL BEWUST 18+
HOLLANDCASINO.NL

ONTDEK HOLLAND CASINO NIJMEGEN

GRATIS ENTREE

Lever deze voucher in bij de receptie van Holland Casino Nijmegen.
Per speeldag mag per persoon 1 voucher worden verzilverd.
Deze voucher is geldig t/m 31 oktober 2019.

BPS-CODE 8.200

GRATIS DRANKJE

Lever deze voucher in bij de receptie van Holland Casino Nijmegen.
Per speeldag mag per persoon 1 voucher worden verzilverd.
Deze voucher is geldig t/m 31 oktober 2019.

GRATIS KANS OP €25,-

Tegen inlevering van deze voucher bij de receptie van Holland Casino Nijmegen ontvangt u een actiefiche. Het actiefiche dient ingezet te worden op een vol nummer bij Amerikaanse Roulette. Per speeldag mag per persoon 1 voucher worden verzilverd. Deze voucher is geldig t/m 31 oktober 2019.

**HOLLAND
CASINO** 
HET ENIGE ECHTE CASINO

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 buurt van de Marikenstraat 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!

De mooiste woonwinkel van Nijmegen

Bedrijfsleidster Iris en interieurstyliste Iva zijn samen het gezicht van Home Stock, gevestigd aan de gezellige Marikenstraat in Nijmegen. Sinds kort is de winkel vernieuwd en deze heeft een compleet nieuwe uitstraling gekregen. De winkel is luchtiger, ruimtelijker en groter geworden. Iris, Iva en de rest van het jonge en dynamische team verwelkomen je graag in de winkel aan de Marikenstraat.

Gratis stijladvies

Wil jij jouw woonkamer opnieuw gaan inrichten? Of misschien een nieuwe uitstraling geven aan de slaapkamer? Maar kun je hier wel wat advies bij gebruiken? Dan ben je in de Marikenstraat aan het juiste adres. Bij Home Stock kun je namelijk rekenen op gratis en vrijblijvend interieuradvies. Dit kan tijdens een bezoek aan de winkel, maar ook op afspraak. Jouw wensen worden vertaald in een stijladvies op maat.

“Wij zijn de hagelslag op de pindakaas”

Van huisinrichting tot projectinrichting

Naast een nieuwe inrichting voor thuis, kan Home Stock ook helpen bij project inrichting van bedrijven, hotels of restaurants. En organiseer je binnenkort een evenement dat je graag mooi wilt aankleden? Ook daarvoor



HOME STOCK

kun je bij Home Stock terecht. Jouw wensen en ideeën staan voorop, zodat de inrichting past bij de stijl die jij voor ogen hebt. Home Stock geeft advies en kan ook alle meubels, verlichting en accessoires voor jouw project leveren.

Out of the box

Bij Home Stock vind je werkelijk alles voor de inrichting van jouw huis. Van mooie kussens tot behang en van banken tot aan lampen. De woonaccessoires van Home Stock zijn verrassend, kleurrijk, out of the box en een beetje gedurfd. In de winkel staan de artikelen opgesteld in aparte combinaties die je inspireren. Van jonge studenten tot oudere echtparen, Home Stock biedt voor iedereen iets leuks. De collectie wisselt regelmatig. Alle reden dus om geregeld een kijkje te nemen in de Marikenstraat.

Breng onze vernieuwde winkel een bezoek en laat je verrassen!



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



Inhoud

8

12

10

23



18

31

COLOFON

BRUIST

UITGEVER Nederland Bruist B.V.
MANAGER Marcel Bossers
OPERATIONEEL MANAGER Lea Bossers
TRAFFIC Nederland Bruist
VORMGEVING Nederland Bruist - Annemiek Jansen
THEMA'S Nederland Bruist - Annemiek Jansen
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Jos Hammink
EINDREDACTIE Astrid Berkhout
ACQUISITIE Nederland Bruist 076-7115340

CONTACT NIJMEGEN BRUIST
 Takkebijsters 57A, 4817 BL Breda
 T 076-7115340 | nl@nederlandbruist.nl
 nl@nederlandbruist.nl
 f 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
 f Like ons op Facebook.com/nederlandbruist

ABONNEMENT Ontvang de Bruist uit jouw regio(s) iedere maand in je brievenbus voor € 1,49 p.m. **Meer weten?** Stuur een e-mail naar abonnement@nederlandbruist.nl

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, Ibizza, Kapellen, Land van Cuijk, De Langstraat, De Maashorst, Nijmegen, Oisterwijk, Oosterhout, De Peel, Prinsengebék, Reeshof, Rijk van Nijmegen, Roosendaal, Rosmalen, Rotterdam, Schilde-Schoten, Tilburg, De Waterweg, De Zaanstreek en Zutphen.

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



Foto: Ron Eskens
soowpictures.nl

Voel jij ze ook alweer? Die kriebels om meer en meer van de huiselijke gezelligheid te genieten nu het buiten niet meer zo heerlijk warm is als van de zomer? Lekker op de bank, met misschien zelfs al wel een warm dekenje om het nog wat behaaglijker te maken. Het mag duidelijk zijn: de herfst heeft zijn intrede gedaan.

Bruisende lezer,

Hoe verleidelijk het misschien ook mag klinken om gezellig binnen te blijven, het zou zonde zijn als je er niet toch af en toe tussenuit gaat. Ook in de herfst is het immers heerlijk in Nederland! En in België trouwens ook... Trek er dus toch eens lekker op uit en ga bijvoorbeeld een dagje (of misschien zelfs weekendje) naar Gent. Waarom Gent? Niet alleen biedt deze stad een perfecte mix tussen geschiedenis, cultuur en het moderne stadsleven. Ook is het hier deze tijd van het jaar prachtig doordat de vele bomen rood, oranje en geel kleuren wat de stad een warm aanzicht geeft. Meer over wat Gent zoal te bieden heeft, lees je verderop in deze nieuwste editie van Bruist.

En zo hebben we deze maand weer heel wat mooie verhalen voor je op papier gezet. Onder andere de inspirerende verhalen van bruisende ondernemers als Arts Keukens en HG Woonidee die je maar al te graag een kijkje in hun keuken geven. Kijk je met ons mee?

Veel leesplezier en geniet van de herfst!
Lea en Marcel Bossers

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

Culturele cocktail van historie en moderniteit

Deze herfst is Gent dé stad waar je moet zijn. De stad biedt een perfecte mix tussen geschiedenis, cultuur en het moderne stadsleven. Het is echt een stad voor levensgenieters, met vele bourgondische specialiteiten. Kortom: Gent biedt voor ieder wat wils!



SHOPPEN

Gent is de stad bij uitstek om heerlijk te shoppen. De stad heeft het grootste winkelwandelgebied van België en een veelzijdig markt- en winkelaanbod. Alles ligt op een steenworp afstand van elkaar. Grote bekende winkelketens worden afgewisseld door authentieke boetiekjes. In SoGo, de grootste winkelbuurt, vind je stijlvolle boetieks, eigenzinnige restaurants en speciaalzaken die al jaren bestaan.



8

BELEEF GENT TEN VOLLE MET DE CITYCARD GENT

Uniek in Europa. Beleef, proef en voel levendig Gent verrassend voordelig. De all in CityCard Gent geeft je toegang tot alle topattracties in Gent, inclusief het openbaar vervoer, tegen een rebelse minimumprijs. Met deze kaart in je hand houd je je portemonnee tijdens je hele citytrip dus gewoon op zak. Meer informatie vind je op www.visit.gent.be.

CULTUUR

Als cultuurliefhebber kijk je in Gent je ogen uit. Breng een bezoekje aan het mystieke Gravensteen, de statige Sint-Baafskathedraal en het Belfort van Gent, de vurige mascotte van de stad. In **STAM**, het Stadsmuseum van Gent, maak je kennis met de geschiedenis van de stad en in het **S.M.A.K. MUSEUM** ontdek je de hedendaagse kunst uit de stad.

SCHIP AHOI!

Gent is een waterrijk stadje. Een boottocht door de Gentse binnenwateren is daarom een echte must tijdens jouw trip naar Gent. Vanaf het water bekijk je de stad vanuit een charmant perspectief. Je hebt keuze uit verschillende boottochten over de **GENTSE BINNENWATEREN**. Maak kennis met het verleden van de stad en ontdek verborgen plekjes.

Gent



BELGIË/BRUIST

HET GRAVENSTEEN

Tijdens jouw stedentrip in Gent mag een bezoek aan de mystieke burcht 'HET GRAVENSTEEN' écht niet ontbreken op je to-dolijst. Deze burcht heeft een zeer bewogen geschiedenis en is een belangrijke bezienswaardigheid in Gent. Het is de enige overgebleven middeleeuwse burcht in Vlaanderen met een vrijwel intact verdedigingssysteem. Een bijzondere plek die je niet mag missen als je in Gent bent.



GENT IN DE HERFST

Nu de herfst is aangebroken, is het de perfecte tijd om een bezoekje aan Gent te brengen. Waarom? De bomen kleuren rood, oranje en geel, wat de stad een warm aangezicht geeft. Het Gravensteen krijgt een magische nevel rond zich. Ten slotte gaat het nieuwe cultuurseizoen van start waardoor er in de stad van alles te beleven is.

BOURGONDISCH GENIETEN

In deze bourgondische stad is het genieten geblazen. Bezoek een van de biercafé's en proef enkele van de typisch Gentse bieren. Ook kun je Gent écht niet verlaten zonder de mierzote Gentse lekkernij **CUBERDON**, ook wel bekend als 'Gentse neuzekes', te proeven. En wist je dat Gent de veggiehoofdstad van Europa is? Daarbij kent de stad veel jonge rock-'n-roll chefs die furor maken binnen de internationale foodscene.



Met 37 uitgaven is Bruist een succesvolle formule in diverse regio's. Naast dertig glossy's in Nederland en twee in Spanje, brengen we ook vijf mooie stads- en magazines uit in België. JA, OOK BELGIË BRUIST!



9

Arts Keukens bestaat ruim 46 jaar en daar zijn wij erg trots op. Bezieling, beleving en emotie. Sinds 1973 zijn dit de drie belangrijkste pijlers onder ons succesvolle concept.

Arts Keukens bestaat ruim 46 jaar

Maatwerk maakt

mooier!

Wij, Silfran en Marian Peeters, zijn de gezichten achter het bedrijf. Samen met ons team van ontwerpers, meubelmakers en monteurs creëren wij uw droomkeuken en/of maatwerk-interieur.

MAATWERK KEUKENS

Wij maken alles op maat en streven naar een goede kwaliteit en service. Het grootste voordeel van een maatwerk keuken is dat deze perfect past en dat je je geen zorgen hoeft te maken over puzzelen met standaard maten, materialen en kleuren.

WAT WIJ DOEN

Bij ons kun je je droomkeuken waar laten maken. We maken keukens in verschillende stijlen, kleuren en maten, helemaal naar jouw wens. Wij denken en helpen graag mee om gezamenlijk jouw droomkeuken te ontwerpen.

Kom je er maar niet uit hoe je je keuken graag wilt hebben? Kom dan naar onze toonzaal en we helpen je graag verder.

Tot ziens bij Arts Keukens.



“Wij creëren het thuisgevoel”



Arts Keukens
Maatwerk maakt mooier!

Eigenaren: Silfran en Marian Peeters | Veldweg 6, Rijkevoort | info@ak.nl | 0485-573194 | www.ak.nl



KOM TERUG IN JE ROUTINE met de voedzame tussendoortjes van Lima. Om jou daarbij te helpen introduceert Lima twee nieuwe producten voor in je lunchbox. Vol vezels, zonder toegevoegde suikers en honderd procent vegan.

Meer info o.a. over verkooppunten vind je op www.limafood.com.



WAT VOOR FIETSER BEN JIJ?
Alle fietsen van het oer-Hollandse Union zijn stadfietsen, maar dat betekent niet dat ze er allemaal precies hetzelfde uitzien.

Je kunt kiezen wat voor fietser jij bent en welke fiets het beste bij jou past op 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

LEZERSACTIE
Maak kans op een **goodiebag met producten van BSelfie t.w.v. € 100,-**

De eerste revolutionaire beauty self-filler die als een pleister kan worden aangebracht. Volg B-SELFIE Skincare Filler-Systeem op [@b_selfie_belgium](https://www.instagram.com/b_selfie_belgium) [BSelfieBelgium](https://www.facebook.com/BSelfieBelgium)



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! **Of stuur je gegevens o.v.v. #B-SELFIE naar prijsvraag@nederlandbruist.nl**

LEZERSACTIE
Maak nu kans op 2 x 2 vrijkaarten voor de magische familievoorstelling **De Toverfluit**.



Deze voorstelling met dans en rap voor jong en oud is te zien vanaf 19 oktober in onder andere Den Bosch, Haarlem, Hasselt (B), Rotterdam en Tilburg. www.toneelmakerij.nl

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



Speciaal voor **jou** geselecteerd

BRUIST Deal

Bij Hotel de Leijhof in Oosterwijk

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

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

€79,50 p.p.*

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

LEZERSACTIE
Maak kans op één van de 3 dvd's van de klassieker **Maurice**.

Hugh Grant en James Wilby vertolken de hoofdrol in dit meesterwerk uit 1987 over een verboden herenliefde. Een tijdloze film en een pareltje om te (her)ontdekken. Te koop via Lumiereseries.com

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



GELUKKIG LEVEN

Geïnteresseerd in filosofie? Dan is het nieuwe boek 'De Lessen van Ubuntu', geschreven door de kleindochter van Desmond Tutu, iets voor jou. In het boek geeft ze de wijsheden van haar grootvader over een gelukkig leven door. Het woord 'Ubuntu' komt uit het Xhosa, een taal uit de Afrikaanse Oost-Kaap, en betekent dat iedereen met elkaar is verbonden. 'De lessen van Ubuntu' is een tijdloze en inspirerende cadeau-uitgave. Het boek verschijnt dit najaar wereldwijd in meer dan tien landen. www.harpercollins.nl



3 maanden proberen

Betalen? Pas als we aan
jouw wens voldoen!

Wij bellen graag aan voor een
gratis waardebeoordeling.

www.fransknorthmakelaardij.nl

0481-763963

No cure, no pay!



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.

Ook weer een frisse en stevige huid?

De Micro-Needling behandeling bij Huidverzorging Studio Kitty wordt ingezet voor de behandeling van esthetische huidproblemen en is een effectief alternatief voor Botox of invasieve behandelingen.

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 zonshade
- 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.*

Graag tot ziens bij Huidverzorging
Studio Kitty!



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

MADE IN ITALY

NIEUWE COLLECTIE HANDGEMAAKTE JACOB COHËN JEANS.



WIJ HEBBEN
ALLE PASVORMEN
& WASSINGEN.

VANAF MAAT
28 T/M 42.

Tijssen
Mode

SHOP 24/7 OP TIJSSENMODE.NL

Het is weer oktober... tijd voor **Oktoberfest!** Haal je Lederhose uit de kast, pak je Dirndl van zolder en leer de Duitse Schlagers uit je hoofd.

Proef het seizoen! In de herfst zijn er volop cantharellen en oesterzwammen verkrijgbaar. En ze zijn nog gezond ook.

In de herfst kan je heerlijk **uitwaaien** aan de kust. Geniet van de witte schuimkoppen op de Noordzee, prachtige wolkenpartijen en eindeloze stranden.

Hoewel voetbal de meest beoefende sport is in België, is **wielrennen** toch wel de nummer één sport in het land.

Toeval of niet: in de herfst veranderen meer mensen hun **relatiestatus** op Facebook van 'single' naar 'in een relatie' of zelfs 'verloofd'.

Astronomisch gezien begint de herfst als **dag en nacht** even lang zijn. In Nederland en België is dit op hetzelfde moment.

Gent is prachtig in het najaar. Bomen kleuren geel, oranje en rood en door de ramen van cafeetjes zie je dat het gezellig druk is.

Alles voor je interieur

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

Specialist in maatwerk

Maar voor de rest van je woning vind je bij HG Woonidee een zeer uitgebreid assortiment. “Wij staan voor kwaliteit en verkopen meubels die je niet op elke hoek van de straat tegenkomt. Bovendien zijn wij echt specialist in maatwerk. Kasten, keukens, salontafels en schuifdeuren voor kastenwanden, wij maken ze allemaal speciaal voor de klant op maat en dat geheel in eigen beheer om de hoogst mogelijke kwaliteit te kunnen garanderen.”

Totaaladvies

Overigens kun je bij HG Woonidee ook terecht voor de styling van je woning. “Dat totaaladvies is zelfs een van onze specialismen; onze interieurstylisten helpen je maar al te graag met professioneel advies voor de inrichting van jouw woning.”



VOOR WIE
VAN KLASSE
EN KWALITEIT
HOUDT





SPECIALIST IN PRACHTIGE KASTEN OP MAAT

Kwaliteit en service

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

Op zoek naar nieuw meubilair?

Loop dan zeker eens binnen bij de showroom van HG Woonidee in Wijchen en laat je inspireren.



HG WOONIDEE®

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

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

KLINIEK DERMA BEAUTY
schoonheidsbehandelingen

ZOHAR STEG
acupunctuur & shiatsu olie massage

DAGJE UIT OKTOBERFEST



Het is weer oktober en dat betekent... tijd voor OKTOBERFEST! Het grootste bier- en volksfeest ter wereld vond zijn oorsprong in München. Ondertussen is het feest ook in Nederland vaste prik geworden. Door het hele land worden talloze leuke feestjes gehouden omtrent het Oktoberfest. Hoewel het officiële feest duurt tot 6 oktober, gaan de feestjes in Nederland vaak nog de hele maand door. Proost!

Kijk voor meer informatie over alle Oktoberfesten in Nederland op www.oktoberfesten.nl

FILMPJE KIJKEN F*CK DE LIEFDE

In F*CK DE LIEFDE komen drie liefdesverhalen samen. Lisa zit midden in een scheiding met Jack en reist met vriendinnen af naar Curaçao waar ze valt voor wereldreiziger Jim. Jack krijgt weer iets met Cindy. De zus van Cindy lijkt net carrière te gaan maken, terwijl haar man Said zijn baan verliest en dit verborgen houdt. Een film van regisseur Appie Boudellah met o.a. Bo Maerten, Edwin Jonker, Thijs Römer, Victoria Koblenko, Yolante Cabau en Maurists Delchot. **F*ck de liefde draait vanaf 3 oktober in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN RONALD GIPHART



In deze meeslepende roman over ambitie, vriendschap en liefde lees je het verhaal van zes vrienden. Hun vriendschap begon bij ontelbare avonden in hun stamcafé. Begin jaren negentig begonnen ze een brouwerij en werden ze naast vrienden ook zakenpartners. Vijfentwintig jaar later zijn ze op weg naar een boshut in Duitsland om nog één weekend samen te zijn voordat ze het contract voor de verkoop van de brouwerij tekenen. Tijdens dit weekend reflecteren ze op de vriendschap en op het leven. **ALLE TIJD van RONALD GIPHART is vanaf 26 september te koop voor € 24,99.**



Speciaal voor de lezers van Nijmegen Bruist

1 persoon voor € 15,00

2 personen voor € 25,00

Actie code: Nijmegenbruist



8 heerlijke sauna's



Uitgebreide behandelingen



Culinair genieten



Ontspannen opgielingen

Bronsbergen 27 Zutphen - www.debronsbergen.nl - actie geldig t/m 31 oktober 2019 - kijk op de website voor de voorwaarden



EXCLUSIEF VERKRIJGBAAR BIJ HARTING OOGMODE
ORIGINEEL BAUSCH & LOMB MONTUUR,
ALS NIEUW GEREVISEERD



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



VAN ROSMALEN
KLINIEK
NIJMEGEN

Home for
a beautiful
face



Make-up

must-haves

Een nieuw seizoen betekent nieuwe kleuren voor je kleding, maar natuurlijk ook voor je make-up. Wij vonden voor jou de absolute wanna & must-haves.

1. Highlighter Face Highlighting Powder van Guerlain, € 45,- www.guerlain.nl
2. Caviar Intense Ink Waterproof Liquid Eyeliner van Laura Mercier, € 25,- www.skincare.nl
3. Perfumed Highlighting Powder Glow Effect Body & Hair van Collistar, € 34,50 www.collistar.nl
4. Oogschaduw palette Karl Lagerfeld X L'Oréal Paris, € 24,99 www.loreal-paris.nl
5. Big Lashes Oh Oui! Van Bourjois, € 14,99 www.bourjois.nl
6. Nail Polish van essie, € 9,99 www.essie.nl

7. Eye Couture Palette Collector van Yves Saint Laurent, € 70,- www.ysl.nl
8. Love Me Lipstick van MAC, € 19,50 www.maccosmetics.nl
9. Crystal power blush & highlighter palette van essence, € 5,99 www.essence.eu
10. Creme Puff Blush Cheeky Coral van Max Factor, € 13,99 www.maxfactor.nl
11. Lip Perceptor van Clarins, € 19,- www.clarins.nl
12. Stay Naked Liquid Foundation van Urban Decay, € 39,- www.iciparisxl.nl



Nieuw in de Serre!

Vanaf 17 oktober kunt u iedere donderdagavond vanaf 17.00 uur heerlijk à la carte komen dineren in onze brasserie.

Lekker vers en ambachtelijk.

Bij reserveringen in oktober (voor minimaal een hoofdgerecht) krijgt u een heerlijke cocktail van ons.

ZIEN WE U SNEL?

De donderdagen zijn onder voorbehoud van evenementen



Eerst denken, dan doen!

Jordy

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**

Betrouwbaar, professioneel en persoonlijk: dat is Kliniek Heyendael. Een begrip als het gaat om cosmetische plastische chirurgie.

Bij Kliniek Heyendael houden we ons iedere dag bezig met professionele behandelingen om mensen hun zelfvertrouwen terug te geven.

Onze behandelingen

Borstvergroting
Neuscorrectie
Liposculptuur/Lipofilling
Ooglidcorrectie
Facelift (MACS-lift)
Borstverkleining

Rimpelbehandeling met fillers ▶

Armlift
Halslift
Contourverbetering
Oorcorrectie
Rimpelbehandeling

We hopen je binnenkort te mogen verwelkomen!
Plastisch chirurg
Dr. Frans Straten



Rimpels?

Iedereen krijgt er vroeg of laat mee te maken: rimpels in het gezicht. Wanneer je vindt dat je uiterlijk niet in balans is met je innerlijk, kan dat een goede reden zijn om de gezichtsrimpels en -plooiën te behandelen. Kliniek Heyendael biedt verschillende mogelijkheden.

Rimpelbehandeling met fillers

Bij Kliniek Heyendael kun je terecht voor botuline toxine-injecties. Deze behandeling wordt vaak toegepast om rimpels en plooiën, zoals lach-, voorhoofd- en fronsrimpels tegen te gaan. Bepaalde gezichtsspieren worden (tijdelijk) uitgeschakeld waardoor ze volledig ontspannen. Zo worden de rimpels verzacht of zelfs helemaal verdwijnen.

Lipfillers

Ook kunnen fillers worden gebruikt bij het opvullen van de lippen of tegen overmatig transpireren. Hierbij worden de fillers bijvoorbeeld in de oksels geïnjecteerd. De zenuwen die de zweetklieren prikkelen om zweet te produceren, worden hierbij uitgeschakeld.

Overweeg je een behandeling met fillers?

Tijdens een persoonlijk consult met onze plastisch chirurg worden je wensen uitgebreid besproken en al je vragen beantwoord. Neem gerust contact op met onze consulente voor het inplannen van een vrijblijvend en kosteloos consult via 024-8450506 of door middel van ons contactformulier.

Betrouwbare en betaalbare rimpelbehandeling.
Voor meer info
024 - 845 05 06

Slavink met ketjapjus en gestoofde Chinese kool

BEREIDING

Verwarm 2 eetlepel boter in de koekenpan en bak de vinken rondom bruin. Giet de ketjap eromheen en laat met het deksel op de pan 10 minuten stoven op zacht vuur. Rol de vinken af en toe om.

Snijd de kool doormidden en snijd het stronkje weg. Verwijder eventuele lelijke bladeren. Snijd de kool in repen. Verwarm 3 eetlepels boter in een wok of hapjespan en fruit de knoflook aan. Leg de kool erin, bestrooi met zout en chilipeper en schep alles een paar keer om. Laat de kool met het deksel op de pan in circa 5 minuten stoven. Serveer de kool met de vinken en schep er een lepel jus over.

**Eet smakelijk,
Bas Derksen**

Op onze website vind je nog meer recepten met onze biologische producten.



Recept VAN DE MAAND



INGREDIËNTEN voor 4 personen

5 eetl. vloeibare boter
4 biologische slavinken
4 eetl. ketjap manis
2 teentjes knoflook in plakjes
1 Chinese kool
zout en chilipepervlokken



De Groene Weg

BIOLOGISCHE SLAGERIJ

Groenestraat 189, Nijmegen
024-355 50 60
nijmegen@degroeneweg.nl

www.nijmegen.degroeneweg.nl

Verken een nog relatief onbekend stukje Egypte tijdens een cruise over het Nassermeer. Deze cruise leidt je langs eeuwenoude tempels en plaatsen waar amper toeristen komen. Hier beleef je het echte Egypte en maak je kennis met de rijke cultuur.

Cruise over het Nassermeer



DOOR DE MENS AANGELEGD

Wanneer je het Nassermeer bezoekt, zal je waarschijnlijk niet geloven dat het door mensen is aangelegd. Het groene en blauwe water heeft een oppervlakte van maar liefst 5250 vierkante meter. Rondom het meer vind je lange, uitgestrekte woestijnlandschappen. In deze prachtige omgeving kom je helemaal tot rust.

DE GESCHIEDENIS VAN HET NASSERMEER

Het Nassermeer is ontstaan bij de bouw van de Aswan Dam over de Nijl. Deze dam was nodig om de jaarlijkse overstromingen van de Nijl te controleren. In dit gebied lagen achttien oude tempels. Unesco heeft deze monumenten verschoven zodat ze niet verloren zouden gaan. De bekendste van deze monumenten is de Abu Simbel. Vandaag de dag is dit monument te bewonderen aan de westelijke oever van het Nassermeer.

DIEREN IN DE OMGEVING

Jaarlijks vinden enorme groepen trekvogels hun rustplaats aan het Nassermeer. Ook leven er krokodillen en veel verschillende vissoorten. Naast toeristenboten, wordt het water enkel bevolkt door kleine vissersbootjes. Van over de hele wereld komen mensen naar het meer om bijzondere vissen te vangen.



KIJK JE OGEN UIT

Een cruise over het Nassermeer is een onvergetelijke beleving. Laat je verrassen door eeuwenoude tempels, eindeloze landschappen en zelfs een onvergetelijk klank- en lichtspel aan de tempels van Abu Simbel. Tijdens de cruise maak je een reis terug in de tijd en leer je ontzettend veel over de bijzondere geschiedenis van Egypte.

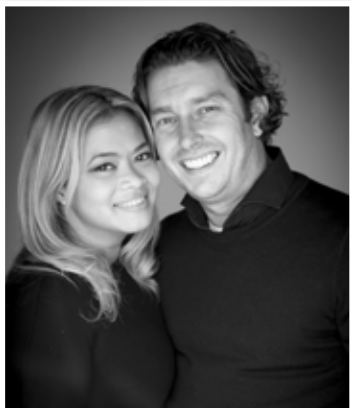


PROEF DE
EGYPTISCHE
CULTUUR

WERKT ADVERTEREN?

In deze rubriek vertellen adverteerders aan de hand van vijf vragen hoe ze de samenwerking met Bruist ervaren.

Deze maand: **Judith van Lent** van massagepraktijk Lente Mare. Sinds februari is zij met haar praktijk te vinden in onze bruisende magazines en daar zijn wij erg trots op!



*Marcel en Lea Bossers,
directie Nederland Bruist*

Met 37 uitgaven en een oplage van bijna 250.000 magazines per maand is uitgeverij Nederland Bruist een succesvolle formule in diverse regio's in Nederland, België én in Spanje. Ons streven is om uit te groeien naar minstens 50 edities. Onze visie is: 'ondernemers helpen om op de juiste manier te adverteren, waardoor de naamsbekendheid omhooggaat'. Daarom komen de ondernemers in onze magazines en op onze website op een unieke manier aan het woord en in beeld.

Wil jij ook opvallend adverteren in Bruist? Bel 076-7115340 of mail naar nl@nederlandbruist.nl

Hoe ben je bij Bruist terechtgekomen?

Via mijn buurvrouw, zij adverteerde al in De Maashorst Bruist. Ik werd gebeld door Rick. Hij had van mijn buurvrouw de tip gekregen dat ik misschien ook wel wilde adverteren. Toen is hij langsgekomen en zo is het balletje gaan rollen. In februari dit jaar ben ik begonnen met adverteren.

Waarom heb je gekozen om te adverteren bij Bruist?

De Bruist magazines hebben een groot bereik. Ik bereik er niet alleen mensen in Oss mee, maar in heel De Maashorst. Dat was ook mijn reden om te beginnen met adverteren, zodat ook mensen in de dorpen en steden rondom Oss mijn bedrijf zien. Zo bereik ik heel effectief mensen in mijn eigen regio die ik anders niet zou bereiken.



Judith van Lent

Hoe vind je de samenwerking met Bruist?

De samenwerking bevalt goed. Vooraf heeft Rick alles duidelijk uitgelegd, waardoor ik met een goed gevoel ben gaan adverteren. Ook als ik iets moet aanleveren, is dat allemaal heel duidelijk. Er wordt altijd goed gecommuniceerd en ik krijg steeds de keuze of ik dezelfde advertentie wil of misschien nog iets wil veranderen. Als ik een keer iets wil wijzigen, wordt dat altijd goed doorgevoerd. Ik ben dus heel tevreden.

Wat heeft het adverteren bij Bruist je opgeleverd?

Het adverteren in De Maashorst Bruist heeft mij al meerdere klanten opgeleverd. Negen om precies te zijn. Dit zijn klanten die regelmatig terugkomen. Wat mij opvalt, is dat dit vooral mensen zijn die weinig met social media doen. Als ik niet in De Maashorst Bruist had gestaan, had ik deze mensen niet bereikt.

Zou je Bruist aanbevelen aan anderen en waarom?

Dat zou ik zeker doen! Alle communicatie met het bedrijf is heel informeel en vriendelijk. Je kunt gewoon 'je en jij' zeggen, wat alles heel laagdrempelig en open maakt. En natuurlijk vind ik het een leuk boekje met een mooie uitstraling.

ZEKER WETEN!

**WIL JIJ OOK EEN BRUISENDE
SAMENWERKING MET BRUIST?
NEEM DAN CONTACT MET ONS OP!**



LAGE RUGPIJN?

Snel van uw klachten af!

Meer dan de helft van de Nederlanders heeft regelmatig rugklachten. Deze klachten hebben niet alleen een negatief effect op het werk, maar ook op het privéleven. Veelal wordt er gedacht dat deze klachten erbij horen, gewoon mee leren leven. Dit hoeft niet, er is wel degelijk iets aan te doen!

Cox Techniek helpt u **snel en effectief** van uw klachten af. Jarenlang onderzoek en studies hebben bewezen dat deze manier van behandelen echt werkt!

Bij Chiropractie Fysiotherapie Nijmegen kunt u ervaren wat deze techniek voor u kan betekenen. Door behandeling in onze praktijk, kunnen veel van de klachten al met een paar behandelingen verminderen en uiteindelijk zelfs geheel verdwijnen.

Loop niet langer onnodig rond met deze klachten en maak een afspraak! Neem hiervoor contact op met 024-3558830.



WAKE UP WITH MAKE-UP

Creëer een perfect look met permanente make-up



PERMANENTE MAKE-UP & HUIDVERBETERING

Inkontour - Permanente Make Up | Vlietstraat 20E, Nijmegen | 06 153 529 04 | info@inkontour.nl | www.inkontour.nl

 INKontourNijmegen  inkontour_permanentemakeup



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 heel eenvoudige reden: Ze zijn zeer tevreden over de kwaliteit, zorg en kennis die we overdragen én 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
- Acne en acne littekens
- Pigmentvlekken
- Roodheid en Rosacea

Welke behandelingen bieden wij hiervoor aan?

- Peelings van Nimue, PCA, Phformula en Me Line
- Micro Needling • Dermapen • Jett Plasma Lift • Seyo TDA
- Bindweefsel massage • Zuurstofbehandeling

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 | schoonheidssalonpatriziabos

LOOKING/GOOD

Vijf tips voor langer haar

Wil jij ook graag wat langer haar? Maar lijkt het maar niet te groeien? Met deze tips zorg jij ervoor dat je haar sneller groeit. Zo heb jij in no-time ook mooie lange lokken.



GEbruik HITTEBESCHERMING

Het stijlen, föhnen en krullen van je haar kan ernstige schade aanbrengen. Het meest gezonde voor je haar is om het natuurlijk te laten drogen. Wil je toch een keer je haar stijlen of krullen? Gebruik dan van tevoren een hittebeschermende crème.

WAS JE HAREN NIET TE HEET

Een heerlijk warme douche is dé manier om helemaal te ontspannen. Voor je haar geldt dat echter niet. Het hete water maakt je haar droger, zwakker en meer breekbaar. Zet de douche daarom niet te warm.

KNIP JE HAAR

Deze tip lijkt misschien een beetje tegenstrijdig als je je haar wilt laten groeien. Toch werkt het! Als je je haar maar laat groeien, raken de puntjes beschadigd en kan het haar langzaam afbrokkelen. Houd regelmatig je puntjes bij en je haar wordt langer en gezonder.

DEPPEN IN PLAATS VAN WIKKELEN

Je haar is vooral kwetsbaar als het nat is. Wanneer je het na het wassen in een handdoek wikkelt, kan het snel afbreken. Dep je haar in plaats daarvan zachtjes droog met een handdoek.

WEES LIEF VOOR JE HOOFDHUID

Als er verzorgingsproducten en dode huidcellen op de hoofdhuid achterblijven, is het lastiger voor nieuwe haren om terug te groeien. Masseer daarom je hoofdhuid goed bij het aanbrengen van shampoo.



Heb jij al een favoriete Flavor?

Proef de natuurlijke smaken van Red Berry Mix, Blackcurrant, Fruit Mix en Orange

Met SodaStream verander je kraanwater in een handomdraai in heerlijk verfrissend bruiswater. De intensiteit van de bubbels bepaal je helemaal zelf: van licht bruisend tot intense bubbels. Voeg eventueel een lekkere smaak naar keuze toe, zoals deze fruity Flavors! Zo heb je jouw zelfgemaakt en favoriete drankje altijd in huis. Wist je dat een herbruikbare SodaStream-fles duizenden plastic wegwerpflessen bespaart? Dat is dus lekker genieten en tegelijkertijd bijdragen aan een schoner milieu. Hey goed bezig!

Koop jouw Flavors extra voordelig op [sodastreamstore.nl](https://www.sodastreamstore.nl)



sodastream®

NU NIEUW IN NIJMEGEN: ONBEPERKT DEFINITIEF ONTHAREN VANAF € 69,00

Onbeperkt definitief ontharen met IPL

Deze unieke actie houdt in dat u éénmalig het bedrag betaalt. Daarna kunt u **onbeperkt** gebruik maken van deze behandeling, zonder verder bij te hoeven betalen, uw leven lang.

Profiteer dus van deze actie en bel met 0486 - 43 60 11 voor een afspraak!

Hele lichaam	€ 1.299,00	Bovenlip	€ 119,00
Wenkbrauwen	€ 69,00	Oksels	€ 149,00
Grote tenen	€ 49,00	Bikinilijn smal	€ 129,00
Voeten compleet	€ 89,00	Bikinilijn breed	€ 169,00
Rondom de tepel	€ 79,00	Onderrug	€ 159,00
Navelstreepje	€ 89,00	Hele armen	€ 249,00
Handen en vingers	€ 79,00	Onderbenen	€ 219,00
Borsten vrouw	€ 129,00	Bovenbenen	€ 219,00
		Hele benen	€ 369,00

Eerste hulp bij een E-bike aanschaffen.

Ben jij aan het oriënteren voor een E-bike maar zie je door de bomen het bos niet meer? Speciaal daarvoor hebben wij een handleiding geschreven die je **GRATIS** kan downloaden via onze website.

Deze handleiding geeft uitleg over welke specificaties belangrijk zijn, wat de voordelen zijn van een E-bike en hoe je de beste keuze kunt maken.

Ga naar: www.brouwerbikestore.nl & download de gratis handleiding zodat jij gemakkelijk de juiste E-bike kunt vinden!



Exclusieve actie voor Bruist lezers!

Neem Bruist mee naar onze winkel en ontvang een servicepakket t.w.v.

€175 GRATIS bij aanschaf van een E-bike.

Waarom Brouwer Bike Store?



30+ jaar ervaring



Gratis haal- en brengservice



Persoonlijke begeleiding proefrit



Gegarandeerd onderhoud door specialisten



Lentse Tuinstraat 13a
6663 BG Lent



024 324 3988



info@brouwerbikestore.nl

Snelle *makeover* voor je huis



Ken je dat gevoel? Plots krijg je de kriebels om het interieur van je huis helemaal om te gooien. Wellicht gaat het wat ver om alle muren een andere kleur te geven en het meubilair te vervangen. Gelukkig is het ook gewoon mogelijk om op een minder ingrijpende manier een totaal nieuwe look aan je woning te geven.

KUSSENS

Mooie kussens geven veel sfeer aan je huis. Ze kunnen je woonkamer of slaapkamer in één keer een totaal andere uitstraling geven. Geef karakter aan je interieur met kussens in felle kleuren en opvallende prints. Wil je juist een rustig en meer subtiel detail toevoegen aan je huis? Ga dan voor effen kussens.

VLOERKLEED

Met een vloerkleed voeg je karakter toe aan je woning. Leg een vloerkleed bij de bank, in de gang of naast je bed. Of hang een vloerkleed aan de muur. Een kleed met een grafische print geeft je huis een moderne sfeer. Ga je liever voor een mooie bohemien uitstraling? Kies dan bijvoorbeeld voor een kleed met dierenprint.

SCHILDERIJEN & FOTO'S

Wat je aan de muur hangt, doet veel voor de sfeer in een ruimte. Ga bijvoorbeeld voor één

groot, indrukwekkend schilderij of creëer juist een speelse look met meerdere ingelijste posters. Wil je een persoonlijke twist geven aan een ruimte? Lijst dan een of meerdere eigen foto's in en hang ze aan de muur.

DEKBEDOVERTREK

Uitgekeken op de look van je slaapkamer? Met een nieuw dekbedovertrek geef je de ruimte al een complete metamorfose. Houd het clean en rustig met een effen wit dekbed of geef juist meer karakter aan de ruimte met een opvallende print. Vergeet ook hier de extra kussens niet om de look helemaal af te maken.



GEEF
KARAKTER
AAN JE
INTERIEUR



BANG ZIJN WAS NOG NOOIT ZO LEUK!

GHOST/STORIES

BLOEDSTOLLENDE VOORSTELLING



**GHOST
STORIES**
van JEREMY BYSON & ANDY NYMAN

Horror op het toneel. Het is een combinatie die je niet heel veel ziet. Maar daar komt dit theaterseizoen verandering in als De Theater BV de West End-hit Ghost Stories naar de Nederlandse theaters brengt. Acteurs André Dongelmans en Laus Steenbeeke kunnen niet wachten om het Nederlands publiek de stuipen op het lijf te jagen.

Ghost Stories ging in 2010 in Londen in première en werd direct door het Engelse publiek in de armen gesloten. Het verhaal gaat over professor Filip Kuiper die zijn leven heeft gewijd aan het verklaren van het onverklaarbare. Tijdens een lezing behandelt hij drie bijzondere verhalen. Hebben deze onverklaarbare verhalen iets met elkaar te maken?

Voor André Dongelmans, bekend van oa. *De Luizenmoeder* en *TorenC*, is de rol van Flip Kuiper op het lijf geschreven. “Net als Flip geloof ik echt niet in geesten. Ik denk dat er meer sprake is van toeval. Als je bijvoorbeeld heel erg met je overleden oma bezig bent, dan kan het op een gegeven moment gebeuren

dat je haar ziet”, zegt Dongelmans. Toch is hij een liefhebber van het horrorgenre. “Je ziet dit genre niet vaak in het theater. Het blijft toch een uitdaging om te zorgen dat ook de mensen die op de achterste rij van het balkon zitten, het op dezelfde manier ervaren als de mensen die in de zaal zitten.” Laus Steenbeeke, die nachtwaker Ton van Dam speelt, heeft er alle vertrouwen in dat dit gaat lukken. “Het script is bloedstollend. Ik had echt kippenvel toen ik het las”, vertelt hij. “Het is zo goed opgebouwd en heeft een enorme twist en eyeopener. Het is jammer, maar we kunnen er bijna niets over weggeven”, zegt Laus.

De acteur kijkt uit naar de voorstelling. “Een mooi script, een goede regisseur in de persoon van Joep Onderdelinden en fijne acteurs zoals mijn Klokhuis-collega André Dongelmans waren voor mij een reden om ‘ja’ te zeggen tegen Ghost Stories.” De beide mannen hebben veel zin om straks hun publiek de stuipen op het lijf te jagen. “Ik vind het leuk om er wat extra spannende elementen in te fietsen. De regisseur zal waarschijnlijk wel op de rem gaan trappen”, lacht Dongelmans. Laus Steenbeeke: “Het wordt een onheilspellende zoektocht, maar het is ook een stuk met meerdere lagen en het zijn echte karakterrollen. Ik ben daar blij mee. Bij mij denkt het publiek vaak gelijk aan lachen. Leuk om ook eens een andere kant te laten zien.”

Regisseur Joep Onderdelinden hoopt dat de voorstelling net zo succesvol zal zijn als in Londen. “Wat mij betreft is Ghost Stories nu klaar voor het Nederlandse publiek.”

Ghost Stories gaat op 31 oktober, Halloweenavond, in première in DeLaMar Theater in Amsterdam. Hierna is de voorstelling tot eind januari te zien in heel Nederland. Kijk voor meer informatie, de speellijst en kaarten op www.ghoststories.nu.

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

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

Bedrijfsfotografie - Bruidsfotografie Sfeer- en productfotografie



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

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

Kim Brugman
PHOTOGRAPHY

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

MICHAEL PILARCZYK

Zoals je foto's op Instagram bewerkt met een filter om ze mooier te maken, zo kijk je in je dagelijks leven ook naar de buitenwereld door jouw eigen filter. En dat filter kleurt het beeld zoals jij het wilt zien.

Je kijkt om je heen, maar jouw beleving van je leven speelt zich af in je binnenwereld, in de wereld van je gedachten. En de betekenis die je geeft aan een gedachte, een gebeurtenis of een situatie is cruciaal voor je overtuigingen en dus voor je denkwijze. Die denkwijze bepaalt je visie op de werkelijkheid, hoe je reageert en vervolgens handelt. Het is een filter waardoor je informatie opneemt, kleurt en ordent. Het vormt je referentiekader en daarmee jouw beeld van de werkelijkheid waarin je gelooft. Met andere woorden: de betekenis die je ergens aan geeft, bepaalt je persoonlijkheid, je gedrag, hoe je je voelt, hoe je reageert en de resultaten die je behaalt.

Oftewel, alles begint met een gedachte. Het is je mindset. Heb je daar wel eens over nagedacht? Hoe zijn jouw denkpatronen en je overtuigingen tot stand gekomen? En waarop zijn deze gebaseerd?

Iets om over na te denken.

Michael Pilarczyk

~ MeditationMoments.Com ~
Meditaties voor elk moment van de dag

Alles begint
met een
gedachte

Nu volop verkrijgbaar: Diverse Herfstbokken in kleine en grote flessen!



Misschien wel het grootste najaar/
winter assortiment speciaal bier
van Nijmegen...

Slobberbok, Bokkepruik, IJsselbock, Brok In De Keel, Grutte Pier, Ijsbok, Ezelenbok, Gijtebok, Opgebokt, Gijle Bok, Black Bok, Bokski, Zondebok, Bush, Gauloise, St. Feullien, Noorderwiend, Stormbok, Ossebock, Delirium, Undejaars, Gordon's, Mikkeler, Bon Secours, Bush Noel, Wildebok, IJbok, Maneblusser **en nog veel meer!**

Meer dan
50 soorten bokbier!
Tijdelijk verkrijgbaar
op=op

wijnhandel
"In de Blauwe Druif"



Wij zijn officieel Venue op Untappd. Neem eens een kijkje op deze app en bekijk de ratings van de bieren in ons assortiment!

Wij verzorgen iedere 1e donderdag van de maand een proeverij in onze kelder met afwisselend bier, wijn, whisky etc. Kijk op onze site voor de aankomende evenementen en proeverijen of volg ons via Facebook /indeblauwedruif of Untappd!

Webshop:

www.wijnhuisnijmegen.nl

Oktober

Ram 21-03/20-04

Als je merkt dat je gestresst bent, dan is de beste manier om te ontspannen een romantische nacht met je partner of het drinken van een goed glas wijn met vrienden.

Stier 21-04/20-05

Dankzij een nieuwe energiegolf zal niets je in de weg staan om optimaal van oktober te genieten. Vergeet oude vrienden niet. Zoek een moment om hen te ontmoeten.

Weegschaal
Haast je niet.
Luister naar
je lichaam
en geef
het wat het
wil.

Tweelingen 21-05/20-06

Stabiliteit op het werk biedt voldoende vrije tijd voor Tweelingen. Je kunt je tijd besteden aan het evalueren van gebeurtenissen uit het verleden en je gedachten op een rijtje zetten.

Kreeft 21-06/22-07

Als je voelt dat relaties ver van je af staan, geeft oktober je de tijd om dit recht te zetten. De Kreeft stopt zijn energie in het harmoniseren en kalmeren van relaties.

Leeuw 23-07/22-08

De Leeuw kan een kille oktober verwachten. Als collega's vervelend zijn, betaal ze dan met gelijke munt terug. Wees niet onderdanig en laat ze je niet slecht behandelen.

Maagd 23-08/22-09

Je zult genieten van de harmonie in zowel je relatie als je familie en je zult een hoop plezier beleven als jullie samen zijn. Plan een feestje.

Weegschaal 23-09/22-10

Het opbouwen van een carrière put jou niet al teveel uit. Je bent passief en niet-competitief. Haast je niet. Luister naar je lichaam en geef het wat het wil.

Schorpioen 23-10/22-11

Oktober is een erg kalme en positieve maand voor jou. Je wordt beloond in je werk, wat jou de ruimte geeft om aandacht te schenken aan dierbare vrienden en zeker ook je partner.

Boogschutter 23-11/21-12

Je herfstdepressie is weg en je kan een maand vol romantiek en emoties verwachten. De Boogschutter laat zijn vriendelijke kant zien aan zijn partner, familie en vrienden.

Steenbok 22-12/20-01

Je zult eindelijk tijd hebben voor jezelf, of je deze tijd nu besteedt aan je lichamelijke of geestelijke gezondheid. Het is nuttig om gebeurtenissen uit het verleden te evalueren.

Waterman 21-01/19-02

Het is goed om vrije tijd alleen door te brengen en je persoonlijkheid te ontwikkelen. Alleen op deze manier kunnen Watermannen eindelijk verdergaan en groeien.

Vissen 20-02/20-03

Je voelt je eindelijk kalm in je werk en thuis, dus heb je de tijd om voor jezelf te zorgen. Hoe gebruik je deze tijd? Je kan terugkijken op het verleden en je lessen eruit trekken.



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 Deal

Bij Hotel de Leijhof in Oisterwijk

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

Reserveer via www.leijhof.nl met promocode **BRUIST** *excl. lokale heffingen en op basis van min. 2 personen.

€79,50 p.p.*



Hotel de Leijhof
EST. Oisterwijk 1874



Help ons Samen Varen

Donaties zijn meer dan welkom op onze rekening:
IBAN NL90 INGB 0007716011

Stichting Samen Varen organiseert jaarlijks een geheel verzorgde vaarverwenweek voor vrouwen met of herstellend van borstkanker die in een financieel moeilijke situatie zitten. Een week lang je zorgen opzij, ontspannen en verwend worden. Genieten van lekker eten, schoonheidsbehandelingen, zanglessen en diverse creatieve workshops, samen met lotgenoten en omringd door een team van deskundige vrijwilligers, waaronder ook verpleegkundigen en een arts. Niks moet, alles mag. **De Samen Varen reis is uniek!**



info@samenvaren.nl | 06-43956812
www.samenvaren.nl

Volg ons op FB

Dienstencentrum OBG,

daar krijg je de ruimte

huur



In de avonden 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



Zaterdag 5 en zondag 6 oktober FESTIVAL DER KUNSTEN

Het is weer feest in Bottendaal!

Op 5 en 6 oktober openen de deuren van Bottendaalse inwoners voor het Festival der Kunsten. Professionele kunstenaars en artiesten laten hun werk zien in woonkamers van gastvrije Bottendaalse bewoners. De kunsten variëren van beeldende kunst en muziek tot theater, fotografie, vormgeving en cross-over media. Met een passe-partout voor één dag of het hele weekend bepaal je je eigen route en kun je heerlijk door Bottendaal struinen om alle kunst en optredens te zien en beluisteren. De lokale horeca zorgt voor lekkere proeverijtjes.

Passe-partout met programmaboekje voor één dag € 10,- en voor het hele weekend € 15,-, te koop vanaf 17 september bij Bakkerscafé Brood op de Plank in de Castellastraat 29 en Hatertseweg 23c en bij de Thiemeloods, Leemptstraat 34 Nijmegen. Kinderen t/m 8 jaar gratis.

Locatie: Diverse woonkamers in Bottendaal

Datum: 5 en 6 oktober

Tijd: zaterdag 5 oktober: 13.00 - 19.00 uur,

zondag 6 oktober: 12.00 - 18.00 uur

Informatie: www.festivalderkunsten.nl en

Facebook: [festivalderkunsten](https://www.facebook.com/festivalderkunsten).



24 t/m 27 oktober 4E EDITIE FESTIVAL JAZZ INTERNATIONAL NIJMEGEN

Festival Jazz International Nijmegen vindt dit jaar plaats op 24, 25, 26 en 27 oktober. Net als voorgaande jaren zal de stad weer zinderen van de jazzvibes met concerten bij onder andere: Brebl, Doornroosje, LUX en de Lindenberg. Daarnaast biedt ook dit jaar Free Jazz weer een aantal GRATIS pop-up concerten op bijzondere plekken. Het bijzondere van de intieme festivalopzet van Festival Jazz International Nijmegen is dat je niet hoeft te kiezen en te zappen tussen programma's: je kunt alle concerten achter elkaar zien en daarna voor de liefhebber lekker dansen bij de Late Night Party in Brebl met afrobeatband Son Swagga of bij de verschillende DJ's.

De openingsavond van Festival Jazz international Nijmegen is een knaller met drum legende Louis Moholo.

Je kunt passe-partouts en dagkaarten online kopen. Op de avond zelf is er ook kaartverkoop aan de deur van de desbetreffende zalen. Deze kaarten zijn alleen af te rekenen met pin.

Datum: 24, 25, 26 en 27 oktober
ga voor meer informatie naar:
www.festivaljazzinternationalnijmegen.nl

CARDO THEATER

WAAR WERELDEN BIJ ELKAAR KOMEN
VERRASSEND - UNIEK - ORIGINEEL

HANS VISSER REMBRANDT & DE GOUDEN EEUW 31 OKTOBER

Nederland viert in 2019 de onsterfelijkheid van Rembrandt.

Oud-Flairck gitarist Hans Visser en de Russische top-accordeoniste en zangeres Irena Filippova brengen een muzikale ode aan De Gouden Eeuw, het tijdperk waarin Nederland cultureel, wetenschappelijk en politiek-economisch de wereld domineerde.

Datum: Donderdag 31 oktober
Plaats: Nijmeegsebaan 9, Groesbeek
Tijd: 20:00 uur
Ticket: € 15,-

Tickets zijn verkrijgbaar op www.cardotheater.nl
Nijmeegsebaan 9, Groesbeek

WWW.CARDOTHEATER.NL
JE KAN HET NIET MISSEN!



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



9 OKTOBER GA JE MEE NAAR DE ZEE? 3+

Muis wil heel graag lekker op vakantie. Ze droomt er al van: lekker spelen op het strand en lekker rollen op het strand. Muis wil samen gaan met alle dieren van de boerderij. Allemaal mogen ze mee op de tractor. Lekker een vakantie naar de zee! Kom jij kijken naar deze vrolijke voorstelling met livemuziek tijdens de Kinderboekenweek?



Theater de Molen:
14.00 - 14.45 uur; kijk voor tarieven op de website.

19 OKTOBER KASTEEL IN HET DONKER 7+

Op zaterdagavond 19 oktober kun je Kasteel Hernen in het donker beleven. Met de pratende lantaarn kun je door het donkere kasteel. Ook ga je met een gids op stap naar plekken die normaal verborgen blijven, maar waar deze avond speciaal de deuren van openen. Daarnaast zal een verteller je meenemen in zijn spannende verhaal. Er zijn drie verschillende tijdstippen waarop je het

kasteel binnen kunt gaan.

Kasteel Hernen;
9 oktober 19.00,
19.30 en 20.00 uur;
kijk voor tarieven op de website.



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

Deze herfstsoep met de volle smaak van paddenstoelen en tijm en de quiche met pompoen en hazelnoten zullen verrukkelijk smaken na die lange boswandeling.

Paddenstoelen soep

4 PERSONEN - 30 MINUTEN

INGREDIËNTEN

1 rode ui
2 teentjes knoflook
klontje boter
400 gr gemengde paddenstoelen (bv. kastanjechampignons, cantharellen, shii-takes, oesterzwammen)
tijm
1 liter groentebouillon
100 ml kookroom
peper en zout
peterselie

Snipper de ui en hak de knoflook fijn. Verhit de boter in een pan, voeg de ui en de knoflook toe en fruit even aan. Snijd de paddenstoelen in stukken en voeg ze met wat tijm toe aan de pan. Bak ze ongeveer 10 minuten op matig vuur totdat het meeste vocht verdwenen is. Schep een derde deel uit de pan en bewaar apart. Voeg de bouillon toe en breng aan de kook. Zet het vuur uit en pureer de soep. Roer de kookroom erdoorheen en breng weer aan de kook. Voeg naar smaak peper en zout toe. Schep dan de bewaarde paddenstoelen bij de soep en verwarm een minuutje mee. Bestrooi met peterselie.



Quiche met pompoen

4 PERSONEN - 35 MIN + 40 MIN OVENTIJD

INGREDIËNTEN

2 teentjes knoflook
3 rode uien
1 eetl olijfolie
800 gr pompoen in blokjes
1 theel salie
1 mix voor hartige taart
1 eetl paneermeel
4 eieren
250 gr ricotta
peper en zout
125 gr verse geitenkaas
50 gr hazelnoten, heel
2 plakjes parmaham
(eventueel weg te laten voor een vegetarische variant)

Snijd de knoflook fijn en de uien in ringen. Verhit de olie in een pan en fruit de uien en de knoflook aan. Voeg de pompoenblokjes en de salie toe en bak 15 minuten. Verwarm de oven voor op 180 graden. Bekleed een bakvorm met bakpapier en vet de randen in. Maak deeg van de mix voor hartige taart en bekleed hiermee de bakvorm. Prik gaatjes in de bodem en bestrooi met paneermeel. Klop de eieren los met de ricotta en breng op smaak met peper en zout. Schep de helft van de pompoen in de quichevorm en bestrooi met wat geitenkaas en hazelnoten. Schep de rest van de pompoen erover en verdeel de rest van de geitenkaas en hazelnoten erover. Giet het eiermengsel gelijkmatig over de quiche. Scheur de parmaham in stukjes en leg deze erop. Bak de quiche 40 minuten.



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

Prik je **OREO-KOEKJE** aan een vork. Dan kun je het eenvoudig in de melk doppen, zonder vieze handen te krijgen.



VERWARM EEN **CITROEN** *eerst 20 seconden in de magnetron en pers hem warm, dan komt er meer sap uit.*



60

STOP JE HAND in een plastic zakje als je hete pepers snijdt. Dan krijg je de sporen van de zaadjes niet aan je vingers.



MAAK JE **MAGNETRON SCHOON** door een bakje water met azijn een paar minuten te laten draaien.

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

Bewaar **VERSE KRUIDEN** met wat olie in het ijsklontjesbakje van je vriezer. Zo heb je altijd smaakmakers bij de hand.



Wikkel je **TELEFOON** in huishoudfolie. Zo kun je hem tijdens het koken en bakken gewoon gebruiken zonder dat hij vies wordt.

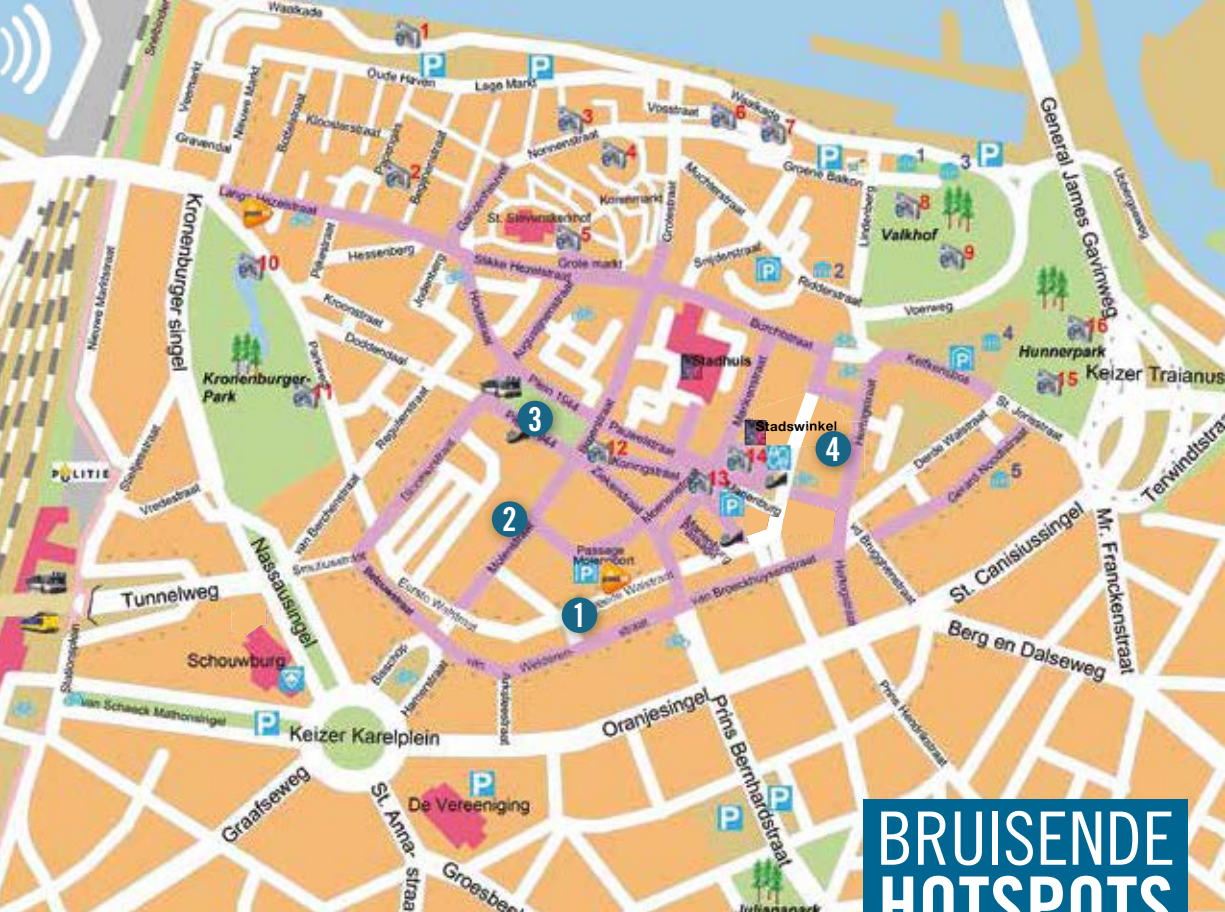


61

Bewaar aangebroken **SPAGHETTI** eenvoudig in een lege Pringles-bus.



SMEER JE **AUTORUITEN** in met 3 delen azijn en 1 deel water en neem ze af met een doekje! De volgende ochtend geen ijs op de ruiten!



Legenda

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

6. Brouwerhuis	13. Arsenaalpoort
7. Besiendershuis	14. Mariënburghkapel
8. St. Nicolaaskapel	15. Keuperstoren
9. Barbarossa ruïne	16. Belvédère
10. Kruittoren	
11. Rondeel	Museum
12. Bedriegertjes	1. De Bastei
	2. Infocentrum WO2
	3. Fietsmuseum Velorama
	4. Museum het Valkhof
	5. Natuurmuseum

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; praktisch voor massage- en pedicurebehandelingen.

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

Ik zie je bij 't Weerzien

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

f @ Het Weerzien

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

Pen Shop

sinds 1954

www.penshop-nijmegen.nl

mijnzonnebank

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

Met zonnekaart voor maar € 8,-

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

Wil jij een kijkje nemen bij Contoura?

Graag nodigen wij je uit voor
een gratis figuuranalyse, neem
een kijkje en proef de sfeer.

Bel ons voor het maken
van een afspraak!
**Wij helpen je graag om
gezond en blijvend
af te vallen!**

CONTOURA
FIGUURBEHEERSING

