

NIJMEGEN



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

BRUIST

#Doeslief
13 november Wereld
Vriendelijkheidsdag

Win met onze
lezersacties

Genieten van
comfort food



BLACK FRIDAY WEEKEND

EXTRA WINKANSEN EN HOGE KORTINGEN



**29 NOVEMBER T/M 1 DECEMBER
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 van 29 november t/m 1 december 2019.

BRIS-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 van 29 november t/m 1 december 2019.

GRATIS KANS OP €25,- SPEELGELD

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 van 29 november t/m 1 december 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!

Van top tot teen slagen

Aan het begin van de altijd gezellige Marikenstraat vind je een prachtige winkel met twee ruime etages aan dames, heren en kinderkleding. Dit is Van Uffelen Nijmegen, onderdeel van een keten met 46 winkels verspreid door het hele land. Het filiaal in Nijmegen is extra opvallend na een grote verbouwing, met een ruim aanbod en geweldige service.

Een prachtige locatie

Eelco Veenhuizen, bedrijfsleider van de winkel, is super blij met de winkel aan de Marikenstraat. Het gaat om een uniek pand op een toplocatie in Nijmegen. Daarbij biedt de Marikenstraat een diversiteit van winkels en horecaondernemingen. Dit zorgt voor een positieve sfeer die ook bij deze winkel goed merkbaar is.

“Wij verwelkomen je graag in ons unieke pand, met een ruim aanbod en geweldige service.”

Ben je als bezoeker van de Marikenstraat op zoek naar een kledingwinkel waar het gehele gezin van top tot teen kan slagen? Dan ben je bij Van Uffelen Nijmegen aan het juiste adres.

Uitgebreid aanbod

Van Uffelen Nijmegen is vorig jaar heropend en is nu mooier en groter dan ooit. Hierdoor



van/uffelen

is ook het aanbod uitgebreid en beschikt de winkel zelfs over een kinderafdeling. Je vindt er veel verschillende merken zoals Maison Scotch, PME Legend, Betty Barclay, Tommy Hilfiger en Nik & Nik. Al met al ben je er zeker van dat je de deur uitloopt met een goed gestyld outfit. Dit is mede te danken aan het gedreven team in de winkel. Ze beschikken over veel ervaring en zorgen voor een stukje persoonlijke aandacht. Daarbij staat eerlijk advies centraal.

Wil jij een lekker dagje winkelen dan is de Marikenstraat daar de ideale locatie voor. Loop dan zeker eens binnen bij Van Uffelen Nijmegen. Ze verwelkomen je graag met een gezellig praatje en lekker bakje koffie. Vervolgens is het aan jou om lekker te shoppen en met een prachtige outfit de deur uit te lopen.



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



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 BZ Ingrid Hoogendijk - Jos Hammink
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, Prinsengeb, Reeshof, Rijk van Nijmegen, Roosendaal, Rosmalen, Rotterdam, Schildep-Schoten, Tilburg, De Waterweg, De Zaanstreek en Zutphen.

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



November, de maand van Sint Maarten en natuurlijk de aankomst van Sinterklaas. Maar ook de maand waarin het steeds duidelijker wordt dat de winter echt niet lang meer op zich laat wachten. Kom dus maar op met die warme jassen, dikke truien en zachte plaids waaronder je je heerlijk kunt nestelen op de bank. Want wat ons betreft is november ook de start van het 'cocoonseizoen'.

Bruisende lezer,

En wat kun je nu het beste doen tijdens het 'cocoonen' op de bank? Natuurlijk, lekker bladeren door deze nieuwste editie van Bruist. We hebben namelijk weer heel wat bruisende en inspirerende verhalen voor je op papier gezet. Wat dacht je bijvoorbeeld van een kijkje in de keuken bij Praktijk Cosmetiek? En ook Mendy Bosch laat ons vol trots haar onderneming zien.

Wat ontbreekt er nu nog in dit plaatje? Juist, heerlijk 'comfort food' om ook je innerlijke mens optimaal mee te verwennen. Ongetwijfeld heeft iedereen zijn eigen interpretatie van wat comfort food precies is, maar het is hoe dan ook eten waar je een goed gevoel van krijgt. Ook daar lees je verderop in deze editie van Bruist meer over...

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.

win

12

11

26

68

23

Inhoud

Foto: Ron Eskens, soowpictures.nl

Comfort

Comfort food en de herfst horen bij elkaar. Als je het woord alleen al hoort, zie je jezelf in kleermakerszit op de bank zitten met een warme kom eten op schoot. Iedereen heeft uiteraard zijn eigen beeld bij het woord comfort food, maar deze definitie vat het goed samen: comfort food is eten waar je een goed gevoel van krijgt.

VOOR
EEN GOED
EN GELUKKIG
GEVOEL

food voor iedere mood

Het is vaak ook gemakkelijk te maken, zodat je je niet hoeft uit te sloven in de keuken. Dat wil niet zeggen dat comfort food per definitie ongezond is. Immers, je zou kunnen denken: een kant-en-klare pizza uit de vriezer is comfort food. Een diepvriespizza is snel klaar en geeft je misschien ook nog een goed gevoel als je deze eet. Maar hetzelfde kan gelden voor een makkelijke curry, bomvol groenten en verse ingrediënten. Gemaakt in een handomdraai, geserveerd in een bowl... supergezond, maar nog steeds comfort food. Ongezond of gezond, het gaat vooral om een bepaald gevoel dat je van het eten krijgt.

Wat ook echt bij comfort food hoort, zijn geuren, kleuren en smaken. De geur van warme appeltaart of van een hartverwarmende latte macchiato of de kleur van een dampende kom pompoensoep. En wat dacht je van een pruttelend stoofpotje met de kruidige smaken van de herfst?

WELK FOOD PAST BIJ JOUW MOOD?

Dat is natuurlijk heel persoonlijk. Immers, wat voor de een troostvoer is, is voor de ander een feestmaal. En waar sommige mensen geen hap door hun keel krijgen als ze verdrietig zijn, krijgen anderen juist een enorme eetbui.

Wanneer je ziek bent, eet je graag soep. Dat verwarmt en biedt troost. Als je heimwee hebt op reis, dan eet je graag iets dat je doet denken aan thuis. Bijvoorbeeld je eigen lievelingsontbijtje, zoals je het thuis ook altijd eet. Wanneer je moe bent, dan eet of drink je graag iets waarvan je weet dat je er extra energie van krijgt. Dingen met gember en chili erin, veel groenten, sapjes, enz. Wij geloven heilig dat gezond eten in combinatie met wat extra uurtjes slapen echt helpt.

Je hebt niet altijd een bepaalde emotie of gemoedstoestand nodig om comfort food te kunnen waarderen. Het is er in alle soorten en maten en op alle momenten van de dag. Het zijn allemaal recepten die eenvoudig te maken zijn, snel klaar en zonder poespas en die je bovenal een heel goed en gelukkig gevoel geven. En wie wil dat nou niet?





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



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

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

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

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

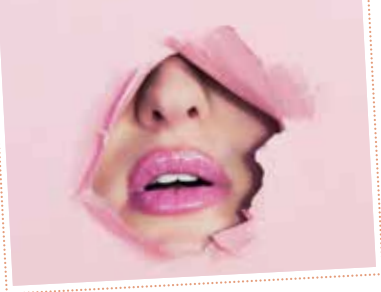
- anti-aging met hele zichtbare resultaten
- het verminderen van roodheid in het gezicht
- succesvol behandelen van acne in het gezicht
- het behandelen van littekens of pigmentvlekken in het gezicht
- een ooglift zonder chirurgische ingreep
- de disbalans in het vochtgehalte van de huid door ineffectieve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

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

Team Patrizia Bos



Schoonheidssalon Patrizia Bos | Passage Molenpoort 115 Nijmegen
www.patriziabos.nl | info@patriziabos.nl | 024 3238559 | [f](https://www.facebook.com/schoonheidssalonpatriziabos) [schoonheidssalonpatriziabos](https://www.facebook.com/schoonheidssalonpatriziabos)



LEGALLY PINK

Deze webshop wil voor iedereen een geluismomentje creëren met roze power artikelen. Dat kan een designertas zijn, een jurk of een sleutelhanger. Als het roze is, vind je het bij Legally Pink. Dit concept kwam tot leven dankzij een roze pen waarmee de oprichtster miljoenencontracten tekende. Een knipoog naar de voornamelijk mannelijke zakenwereld. De nieuwe - pink only - webshop zal tijdens de Masters of LXRY in december feestelijk gelanceerd worden. lxry.nl/exhibitor/legally-pink

HAAL BRUIS IN HUIS

Draag bij aan een wereld zonder wegwerp-plastic. Met een SodaStream-toestel wordt kraanwater in een handomdraai bruisend water. En met de toe te voegen smaken maak je jouw drankje extra bijzonder. SodaStream, vanaf € 99,99 www.sodastream.nl



ADEM IN, ADEM UIT... EN RELAX!

Een momentje rust voor jezelf op elk moment van de dag. Dat kan nu met de Meditation Moments App. Tientallen geleide meditaties en heerlijke relaxte muziek, altijd bij je op je mobiel. Je kunt de Meditation Moments App gratis downloaden in de stores.



MEDITATIONMOMENTS

LEZERSACTIE

Maak kans op één van de 3 dvd's van Detective Montalbano volume 7.

Vier nieuwe afleveringen van de sfeervolle Italiaanse misdaadserie over de Siciliaanse rechercheur Salvo Montalbano. www.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. #MONTALBANO naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.

win

Voor *jou* geselecteerd!

LEZERSACTIE

Maak kans op één van de 3 boeken van Wendy Wood.

Een helder, inzichtelijk en praktisch boek over gewoontegedrag en hoe we ons onderbewuste kunnen gebruiken om een beter leven voor onszelf te creëren. www.harpercollins.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. #WENDY WOOD naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.

GELUKKIG MET GEWOONTES

Meer dan 43% van wat we dagelijks doen, gaat op de automatische piloot; we denken er niet eens over na. Wendy Wood doet al dertig jaar onderzoek naar de fascinerende wetenschap achter gewoontevorming. Ze schrijft over het houden van onze goede gewoontes in haar nieuwe, praktische boek 'Gelukkig Met Gewoontes'. Hoe kunnen we ons onderbewuste gebruiken om een beter leven voor onszelf te creëren?

www.harpercollins.nl
BRUIST mag 3 boeken van Wendy Wood weggeven. Lees hiernaast hoe jij kans maakt!



LEZERSACTIE

Maak kans op één van de boeken van Marjan Gorissen.

Ze werd in 1996 onterecht verdacht van de moord op het Bredase peutertje Robin. Ze schreef er een boek over: De verdwijning van Robin.



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. #DE VERDWIJNING VAN ROBIN naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.

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.

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.

Wil jij snel en veilig afvallen?

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 en is nagenoeg geschikt voor iedereen. 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.

Heb je interesse?

We zien je graag bij Huidverzorging Studio Kitty!



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

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

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

13 november is het **World Kindness Day**.

Doe (niet alleen die dag) eens extra lief tegen elkaar, wie weet krijg jij dan zomaar een glimlach terug.

Steun jij **November** door je snor te laten staan? November streeft naar een gelukkiger, gezonder en langer leven voor mannen. Ga naar nl.movember.com en kijk wat jij kunt doen.

In sommige delen van België en Nederland viert men op 11 november **Sint-Maarten**. Volgens de traditie gaan de kinderen dan de straat op met een (zelfgemaakte) lampion.

Zet je schoen maar alvast klaar, want Sinterklaas komt op 17 november aan in **Apeldoorn**.

Sinterklaas heeft dit jaar een nieuw vervoersmiddel. Hij komt namelijk met een prachtige **stoomtrein** richting Nederland.

Het carnavalsseizoen start officieel op 11 november om elf over elf. Vaak wordt op deze dag ook de nieuwe **Prins Carnaval** bekendgemaakt.

HÉT HOTEL ★★★★★

WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!



Hotel Garbi Ibiza & Spa is een hotel in Playa d'en Bossa, het grootste en populairste toeristenstrand van het eiland Ibiza. Dit 4 sterrenhotel is ideaal voor gasten die willen genieten van een luxe verblijf op Ibiza. Het heeft grote, uitnodigende kamers die opvallen door hun zorgvuldige inrichting, met een moderne avant-garde stijl waarin speciale aandacht is besteed aan details. Als je graag nieuwe gerechten probeert, kun je onze beste lokale en internationale gastronomie proeven in onze restaurants en bars. **Alles wat je nodig hebt om te genieten van een onvergetelijke vakantie op Ibiza!**

*Boek nu!
Jouw vakantie
begint hier!*



HOTEL GARBI
IBIZA SPA ★★★★★

Ook toe aan een massage?

Astrid Remie werkte jarenlang in de zorg. Mensen helpen met fysieke en mentale problemen leverde haar veel voldoening op. Daarom begon ze in haar eigen tijd ook massages te geven. De feedback die ze hierop kreeg was zo positief dat ze besloot om Salon Balans Massage te openen.



**MAAK EEN
AFSPRAAK
EN ONTSPAN!**

In november bestaat Salon Balans 5 jaar. Daarom krijg je 25% KORTING op alle massages.

Balans in het leven

Na het behalen van de nodige diploma's is Astrid zich volledige gaan richten op het geven van massages. Als klant heb je een ruime keuze in behandelingen. Opvallend daarbij is de energetische massages voor mensen die met zichzelf in de knoop zitten. Tijdens deze massage word je je bewust van jezelf en alles wat je voelt. Hierdoor kunnen jullie samen aan de slag met het afvoeren van geblokkeerde energie. De balans in je leven wordt hersteld en je verlaat de salon als herboren.

Ontspanning

Heb jij jouw leven op de rit, maar kun je wel wat ontspanning gebruiken? Ook dan staat Astrid voor je klaar. Denk bijvoorbeeld

aan een heerlijke ontspanningsmassage. Daarnaast helpt een diepweefselmassage ook tegen fysieke pijn en/of stijfheid. En wat denk je van een hotstone massage? Een heerlijke massage waarbij warme olie en stenen worden verspreid over je gehele lichaam. Het geeft volledige ontspanning aan spieren en gewrichten.

Liefde

Het is zelfs mogelijk om een workshop voor (echt)paren bij te wonen. Door middel van een gesprek, ademhalingsoefeningen en massage-oefeningen helpt ze jullie om een extra dimensie aan de relatie te geven. Hierdoor komen jullie weer nader tot elkaar.

Jubileum

In november bestaat Salon Balans 5 jaar. Dit moet gevierd worden! Daarom krijg je 25% korting op alle massages. De eerste 10 mensen die een afspraak boeken, krijgen zelfs een gratis Hamam sessie om heerlijk tot rust te komen. Maar ook in december gaat het gestunt door. Dan ontvang je nog 15% korting. **Maak daarom snel en afspraak en geniet van alles wat Astrid je te bieden heeft!**



“Een massage met de juiste energie zorgt voor de rust die je zoekt.”



De nieuwe collectie winterjassen is binnen

WARM BLIJVEN



Tijssen
Mode

Burchtstraat 30, Nijmegen | 024 322 2481

@Tijssenmode.nl

Het Rijk Mannengoed

Burchtstraat 22, Nijmegen | 024 322 5188

@HetRijkMannengoed

DAGJE UIT GLOW EINDHOVEN



Ieder jaar vindt in Eindhoven het internationale lichtkunstfestival GLOW plaats. Tientallen lichtkunstenaars geven met hun lichtinstallaties de binnenstad van Eindhoven een nieuw aanzicht. Gevels en openbare ruimtes veranderen in sprookjesachtige kunstwerken. Kom naar Eindhoven en beleef hoe bij het vallen van de avond het straatbeeld van de stad verandert van kleur en vorm. De lichtkunstprojecten zijn met een looproute aan elkaar verbonden. Naast grote internationale lichtkunstenaars, maakt GLOW ruimte voor innovatieve en unieke projecten van eigen bodem. Thema 2019: Living Colors.

Kijk voor meer informatie op www.gloweindhoven.nl

FILMPJE KIJKEN PENOZA: THE FINAL CHAPTER

De Zwarte Weduwe is niet dood... Drugskoningin Carmen van Walraven zit ondergedoken in Canada en leidt daar een anoniem leven. Ze houdt zich overal buiten, totdat er op een avond een collega lastiggevallen wordt. Uit zelfverdediging vermoordt ze de dader, wordt opgepakt en uitgeleverd aan Nederland. Terwijl haar kinderen in shock zijn dat hun moeder nog leeft, zijn er ook wat mensen die nog een rekening met Carmen hebben openstaan.

Penozo: The Final Chapter draait vanaf 28 november in de bioscoop.



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN EDGARD MEULEMAN



Leidinggevend laten zich vaak meer leiden door hun ego dan ze denken. Dat remt hen af om de bestaande organisatiestructuren in hun bedrijf in twijfel te trekken en te vernieuwen. De economische golfbewegingen vragen erom structuren en systemen in de huidige bedrijfsorganisatie anders te bekijken en uit te werken. Met zijn nieuwste boek 'EGO-Energie in arbeidsorganisaties' wil management consultant Edgard Meuleman managers en verantwoordelijken inspireren tot reflectie en actie. Nieuwsgierig? Lees het boek en laat de inspiratie zijn werk doen.

EGO-ENERGIE IN ARBEIDSORGANISATIES van Edgard Meuleman is als e-book te koop voor € 10,- via www.smartco-operation.be.

Al meer dan 25 jaar is Wendy schoonheidsspecialiste. Voorheen was haar praktijk gevestigd in het centrum van Wijchen. Sinds kort is Praktijk Cosmetiek verhuisd, compleet vernieuwd en opnieuw geopend aan de Zesweg 158. Naast schoonheidsspecialiste, is Wendy ook voedingsconsulente en gespecialiseerd in het bevriezen van vetcellen. Met deze uitgebreide kennis biedt ze diverse behandelingen en mogelijkheden aan.



Wendy van de Ruijtenbeek

“DE KRACHT KOMT UIT DE NATUUR, DAARMEE KAN IK DE HUID MET CRÈMES OF NATUURLIJKE VOEDINGSSUPPLEMENTEN ECHT VERJONGEN.”



Natuurlijke schoonheid

BRUISENDE/ZAKEN

Een speciaal huidverzorgingsmerk

Praktijk Cosmetiek werkt veel met producten van het merk Dr. Juchheim. Alle producten van dit merk zijn 100% plantaardig, vaak biologisch, bevatten geen conserveringsmiddelen en zijn dierproefvrij. Tijdens een intake zie je dankzij een voor- en na foto meteen of en hoe de crème werkt. Hierdoor begin je altijd met zekerheid aan een behandeling.

Word de mooiste versie van jezelf

Je kunt bij Praktijk Cosmetiek terecht voor diverse behandelingen. Als voedingsconsulent helpt Wendy je om af te slanken. Je kunt er ook terecht voor een cryolipolyse behandeling, wanneer je van dat laatste vetrandje af wilt. Daarnaast heeft Wendy een passie voor natuurlijke huidverjonging, zowel op het gezicht als lichaam. Voor een stevigere huid, verminderen van rimpels of het verminderen van cellulite ben je bij Praktijk

Cosmetiek aan het juiste adres. “Mensen hebben geen idee wat er met hun huid kan gebeuren als ze zuivere en natuurlijke producten met hoge kwaliteit gebruiken.”

Uitgebreide intake

Elke behandeling bij Praktijk Cosmetiek begint met een gratis intake. Hier wordt uitgebreid de tijd voor je genomen. Wendy gaat met je in gesprek en luistert goed naar jouw wensen en de resultaten die je wilt bereiken. Hierdoor kan effectief worden gewerkt aan wat je écht wilt en kan het beste resultaat worden bereikt.

Ben jij schoonheidsspecialiste en wil je ook graag met het merk Dr. Juchheim gaan werken? Praktijk Cosmetiek organiseert hier een speciale inloop- en trainingsdagen voor. Neem gerust contact op om de mogelijkheden te bespreken.

Neem contact op en plan een gratis intake!



Praktijk Cosmetiek

Zesweg 158, Wijchen

06-45110407

info@praktijkcosmetiek.nl

www.praktijkcosmetiek.nl

**PRAKTIJK
COSMETIEK**
definitieve vetverwijdering



GENIETEN VAN BLIXEMSE KWALITEIT!

BliXem is een maatschappelijke onderneming met een eetcafé, waar je ook mooie cadeaus vindt, en een cateringbedrijf.

BliXem Eetcafé is van 09.00 tot 21.00 uur geopend voor ontbijt, lunch, borrel en diner. Uiteraard behoort een kopje koffie met gebak ook tot de mogelijkheden.

Dineren of borrelen met een groter gezelschap? Het is ook mogelijk BliXem besloten af te huren, informeer via etcafe@blixemnijmegen.nl!

De kracht van BliXem? Die zit in onze mensen!



Het favoriete product van Rick: Boerenbroodje rosbief.

"Ik heb dit gerecht gekozen, omdat ik dit broodje zelf heb bedacht!"

Op dit heerlijke broodje dat door Rick is bedacht, zit rosbief, kappertjes, ei, Parmezaanse kaas en truffelmayonaise.



CATERING



EETCAFÉ



CADEAUS



MAALTIJDSERVICE



IEDERE DAG EEN

VERSE MAALTIJD OP TAFEL

gezond en lekker



Altijd een afhaallocatie bij jou in de buurt • www.blixemkookt.nl



Express yourself

Voor sommigen is de maand november grijs en eigenlijk niets aan. Voor ons niet, want we fleuren onszelf gewoon op met de mooiste beautyproducten. November is niet de start van een winterdepressie, maar van winterexpressie!

1. Si Eau de Parfum Nacre Edition van Armani, € 140,- www.armanibeauty.com
2. Organic Vegan Body Wash van Beauty Kitchen, € 9,99 www.hollandandbarrett.nl
3. Tas Charley Coral van SMAAK Amsterdam, € 309,- www.smaakamsterdam.nl
4. Phyto-Nature Firming Serum van Dermalogica, € 154,90 www.dermalogica.nl
5. Mesmerising Oudh Accord & Gold Eau de Parfum van Molton Brown, € 130,- www.babassu.nl
6. Blusher Eyeshadow Multi-Effect van Collistar, € 34,50 www.collistar.nl

7. Sparkling Body Powder van Urban Decay, € 35,- www.urban-decay.nl
8. Rouge Pur Couture Fuchsia Allusion, € 38,50 www.ysl.com
9. Heart Defensor Eye <3 Palette van Pixi, € 23,50 www.debijenkorf.nl
10. nail polish rust-worthy van essie, € 9,99 www.essie.nl
11. Météorites Goldenland van Guerlain, € 59,- www.guerlain.nl
12. The Repulp Gel van Novexpert, € 49,95 www.iciparisxl.nl



De Serre
Brasserie

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 november (voor minimaal een hoofdgerecht) krijgt u van ons een heerlijk glas wijn naar keuze.

ZIEN WE U SNEL?

De donderdagen zijn onder voorbehoud van evenementen



Eerst denken, dan doen!

Johan

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

AGGENDA 2019

- 19 nov Start Training 'Wat je zegt ben je zelf'
- 20 nov Informatiebijeenkomst ITH (*avond*) gratis
- 10 jan Lezing 'Onvervulde kinderwens' door Ingrid Vlemmings
- 23 jan Training 'Pijn is in beweging', langdurige pijn en haptonomie
- 16 mei Oriëntatie Toegepaste Haptonomie (*workshop*) gratis
- 27 mei Lezing 'Angst; de emotie van groei' door Marina Boonman-van der Kroon

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 verbandingen 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



Instituut
Toegepaste
Haptonomie

Hertenbiefstuk met portsaus en cranberry's

BEREIDING

Neem de biefstukken een half uur voor bereiding uit de koelkast en wrijf ze in met zout en peper.

Maak eerst de saus door de sjalotjes goudbruin te fruiten in een halve eetlepel boter. Voeg de fond, port en cranberry's toe en laat circa 15 à 20 minuten zachtjes koken tot de cranberry's gaar zijn en de saus iets is ingekookt. Breng op smaak met zout en peper.

Verwarm in een koekenpan twee eetlepels boter of olie en bak de biefstukken aan beide kanten circa 3 minuten.

Maak de saus af door de rest van de boter in kleine blokjes erdoorheen te kloppen.

Serveer de hertenbiefstuk met de cranberrysaus.

Lekker met gekaramelliseerde witlof of groene asperges.



Eet smakelijk,
Bas Derksen

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

Recept VAN DE MAAND



INGREDIËNTEN voor 4 personen 4 hertenbiefstukken

zout en versgemalen peper
2 eetl. boter of olie

Voor de saus:

1 eetl. koude boter
2 sjalotjes, gesnipperd
100 ml wildfond
100 ml port
200 gr verse cranberry's



De Groene Weg

BIOLOGISCHE SLAGERIJ

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

www.nijmegen.degroeneweg.nl

Parel in 't groen

Oisterwijk

Oisterwijk is een gastvrije gemeente waar altijd iets te beleven is. Dankzij de ligging midden in de natuur wordt de gemeente ook wel 'Parel in 't groen' genoemd. Breng een bezoek aan de gezellige dorpskern of maak een wandeling door de mooie natuur. En sluit de dag af met een hapje en drankje op het grootste terras van Nederland.



SHOPPEN

Je vindt in Oisterwijk een mooie mix van landelijke winkelketens, lokale ondernemers en exclusievere winkels. Van bijzondere woonwinkels zoals **KOOS KLUYTMANS INTERIEUR** tot gezellige boetiekjes als **LO-LA KINDER-KLEDING**. En wat dacht je van de prachtige delicatessenzaak **LA CUCINA**? Na een dagje shoppen in Oisterwijk kom je altijd thuis met iets speciaals. In het bruisende centrum van Oisterwijk vind je talloze leuke winkeltjes op De Lind en in de Dorpsstraat. Houd tijdens het shoppen ook zeker je ogen open voor sfeervolle zijstraatjes, want juist daar vind je de meest bijzondere winkels.

WINTERGLO'W OISTERWIJK 2019

Dit sfeervolle winterevenement vindt plaats op vrijdag 13 en zaterdag 14 december in het centrum van Oisterwijk. Net als voorgaande jaren is het centrum op deze dagen omgetoerd tot een sfeervol decor met o.a. een kerstmarkt, foodtrucks, muziek- en theateroptredens, gezellige winterterrassen en een ijsbaan. En natuurlijk zijn de winkels geopend.

CULTUUR

Oisterwijk heeft verschillende bezienswaardigheden die stuk voor stuk de moeite waard zijn. Een bezoek aan de **KERKHOVENSE MOLEN** mag echt niet ontbreken als je naar Oisterwijk gaat. En iedere eerste dinsdag van de maand organiseert de levendige hotspot **LEERFABRIEK KVL** een gratis rondleiding op het terrein. Je bezoekt dan ook het 'Europees Keramisch Werkcentrum'.



BRUIST

Deal

OVERNACHTEN

Overnachten in Oisterwijk? Dat doe je natuurlijk bij **HOTEL DE LEIJHOF!** Gebruik bij het boeken kortingscode 'BRUIST' en profiteer van een mooie korting!

VERVOER

Oisterwijk ligt centraal in Noord-Brabant en is daardoor vanuit verschillende richtingen goed te bereiken. In het centrum is volop ruimte om (betaald) te parkeren. Ook heeft de stad een eigen NS-station. Reis je graag met bijzonder vervoer door de stad?



Ga dan met de **PAREL EXPRESS**, een bekende verschijning in Oisterwijk. Met deze toeristentrein rijd je langs de mooiste plekken in het centrum of door de mooie natuur.

FIETSEN EN WANDELEN

Dankzij de mooie omgeving is Oisterwijk de ideale plek om heerlijk te wandelen en fietsen. Geniet van de rust, de bijzondere natuur en al het moois dat Oisterwijk te bieden heeft. Je vindt er vele kilometers aan prachtige fiets- en wandelroutes. Bezoek bijvoorbeeld de Oisterwijkse **BOSSEN & VENNEN** of begin je wandeling bij een van de natuurpoorten. Onderweg zijn er volop mogelijkheden om te genieten van een hapje en een drankje.

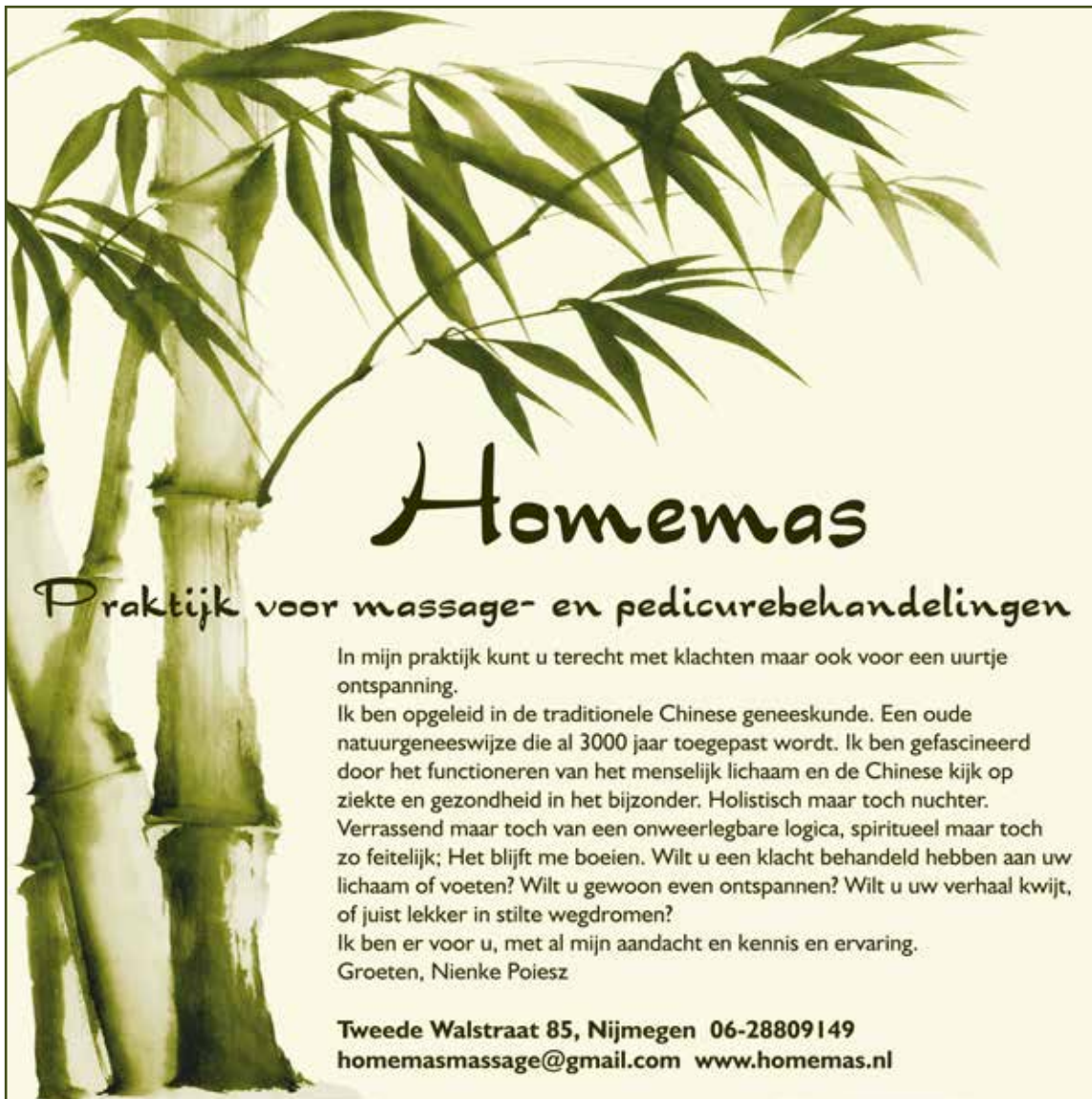
CULINAIR GENIETEN

Oisterwijk is rijk aan horecazaken met elk hun eigen specialiteit. Ontdek de gezellige restaurants en ruime terrassen aan De Lind, waaronder dat van **MOOR**, één van de culinaire hotspots van Oisterwijk. Maar ook Keuken van Leer, de stoere en industriële zaak van Robèrt van Beekhoven verdient zeker een bezoekje.



Met 37 uitgaven is Bruist een succesvolle formule in diverse regio's in Nederland, België en Spanje. Naast de glossy uit jouw regio, brengen we ook een stadsmagazine uit in Oisterwijk. JA, OOK OISTERWIJK BRUIST!





Homemas

Praktijk voor massage- en pedicurebehandelingen

In mijn praktijk kunt u terecht met klachten maar ook voor een uurtje ontspanning. Ik ben opgeleid in de traditionele Chinese geneeskunde. Een oude natuurgeneeswijze die al 3000 jaar toegepast wordt. Ik ben gefascineerd door het functioneren van het menselijk lichaam en de Chinese kijk op ziekte en gezondheid in het bijzonder. Holistisch maar toch nuchter. Verrassend maar toch van een onweerlegbare logica, spiritueel maar toch zo feitelijk; Het blijft me boeien. Wilt u een klacht behandeld hebben aan uw lichaam of voeten? Wilt u gewoon even ontspannen? Wilt u uw verhaal kwijt, of juist lekker in stilte wegdromen? Ik ben er voor u, met al mijn aandacht en kennis en ervaring. Groeten, Nienke Poiesz

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

Chiropractie & Fysiotherapie

Nijmegen

Wij zijn een praktijk voor chiropractie en fysiotherapie. U kunt bij ons terecht wanneer u last heeft van rug- of nekpijn, hernia, spit, knie of lage rugpijn. Of heeft u wel eens steken in uw schouderbladen, pijn in uw arm na het sporten of heeft u ontstekingen? Wij kunnen uw pijn sterk verminderen en deze zelfs doen verdwijnen. Ook als u vaak hoofdpijn of migraine heeft of klachten veroorzaakt door scoliose bent u bij ons aan het juiste adres.

De intensieve samenwerking tussen onze specialisten en de unieke Cox® Techniek waren de speerpunten waarom RTL zakelijk juist ons als voorbeeldpraktijk heeft gekozen.

Chiropractie Fysiotherapie Nijmegen is één van de weinige praktijken in Nederland die gecertificeerd is om met de unieke Cox® Techniek te werken. Uitermate geschikt voor klachten die hun oorsprong vinden in de wervelkolom. Deze techniek is **veilig en bewezen effectief**.

Plan nu een afspraak en ontdek wat onze werkwijze voor u kan betekenen. Bel ons op 024-3558830.



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

Marieke Lindsen weet uit eigen ervaring hoe moeilijk afslanken is. Ze ging op zoek naar een methode die wél werkt en vond die in een bijzonder geavanceerd apparaat dat je helpt centimeters te verliezen op de plekken waar jij dat wilt. Bij **BeautyFIRM** geeft ze ook anderen de kans deze innovatieve behandeling te ondergaan.

Plaatselijk afslanken is mogelijk!

Hierbij wordt gewerkt met ultrasound en elektrostimulatie, waardoor jij en je personeel niet alleen gezonder, maar ook alerter en productiever worden. Marieke Lindsen van BeautyFIRM! vertelt: "Als je wilt afvallen, geen tijd hebt om te sporten of bijvoorbeeld van cellulitis af wilt, dan is het een uitstekende methode om resultaten te bereiken. Je kunt met elektrostimulatie tot wel 92% van je spieren trainen. Dat cijfer ligt veel hoger dan hetgeen je met sporten bereikt."

Nieuwe lymfebehandeling

Sinds kort beschikt BeautyFIRM! over een nieuwe behandeling op het gebied van lymfedrainage. Marieke: "Slechte bloed- en lymfecirculatie zijn vaak oorzaak van esthetische onvolkomenheden. Onze nieuwe methode heeft op het juiste moment met de juiste druk de meest effectieve drainage van de lymfen. Dat verbetert de circulatie en de doorbloeding van het weefsel. De nieuwe behandeling verwijdert afvalstoffen uit het lichaam en reduceert overgewicht. Daarnaast is de behandeling zeer doeltreffend tegen vochtophoping, oedeem, spataderen en cellulitis."

"Onze behandelingen werken snel en leiden tot uitstekende resultaten"

Wat is lymfedrainage?

Marieke: "lymfedrainage is een zachte, pulserende massage, die meegaat met de stroming van het lymfevocht. Bij de behandeling werken we afwisselend met een 'drukfase' en een 'drukloze fase'.



De drukfase zorgt ervoor dat de kleinste lymfevatjes onder de huid licht worden geopend, waardoor het lymfevocht in het lymfevat kan komen. Tijdens de drukloze fase sluiten de lymfevatjes zich, waardoor het lymfevocht kan worden afgevoerd."



Tevreden klanten vertellen!

Zij zijn de beste ambassadeurs voor Beauty FIRM! en dat zijn zowel mannen als vrouwen.

Mark (48) uit Herpen vertelt dat hij veel baat heeft gehad bij de behandeling.

"Doordat ik een zittend beroep heb was ik te zwaar geworden en daarom heb ik gekozen voor de behandeling, die ik heb gecombineerd met sporten voor een blijvend effect. Ik ben in 12 weken 20 kilo afgevallen. Na de derde of vierde keer merkte ik al duidelijk verandering. Mijn gewicht daalde en mijn buik begon te verdwijnen. Ik vind de behandelingen van BeautyFirm dan ook een echte aanrader; je krijgt goed advies en de resultaten zijn onmiskenbaar. Ik zeg dus: gewoon aan beginnen als je een aantal kilo's kwijt wilt en strakker in je vel wilt zitten. Het werkt snel en uiterst effectief!"

Babet (34) voelde zich meteen op haar gemak na de fijne eerste kennismaking.

"Door een beperking in mijn rug ben ik niet in staat om te sporten. Ik wilde graag van mijn zwangerschapskilo's af, de weegschaal tikte bijna de 80 aan. Ik was erg blij met dieetsuggesties die Marieke mij mee gaf en ze heeft mij ontzettend gemotiveerd door haar positiviteit en enthousiasme. Het werd een echt uitje voor mezelf. Ik ben in totaal 14 kilo en 52 cm kwijt geraakt. Kleding ging losser zitten, shoppen werd een feestje! Ik hoop dat Marieke nog meer mensen zal bereiken zodat ze hun streefgewicht gaan behalen en een gezonde levensstijl aangaan. Met haar aanstekelijke enthousiasme gaat dat zeker lukken."



HOE HERKEN JE EEN GOEDE COSMETISCH ARTS?

Wil jij een cosmetische behandeling ondergaan? Zorg er dan altijd voor dat je naar een goede cosmetisch arts gaat. Gelukkig is de 'cosmetische geneeskunde' sinds 1 juli 2019 erkend als medische discipline in de Nederlandse gezondheidszorg.

Hierdoor is de titel 'cosmetisch arts KNMG' vanaf heden beschermd. Dit is geweldig nieuws omdat cliënten nu beschermd kunnen worden tegen onbekwame behandelaars. Wanneer je nu een cosmetische behandeling wil ondergaan, hoef je alleen maar te controleren of een arts de titel 'cosmetisch arts KNMG' heeft. Deze artsen hebben een gedegen opleiding gevolgd en zijn gecertificeerd en bekwaam in het uitvoeren van cosmetische behandelingen. Een geslaagde ingreep begint namelijk bij een geschikte arts!

Cosmetisch Arts KNMG

Dus.. overweeg jij een cosmetische behandeling? Check dan even via de website van de Nederlandse Vereniging Cosmetische Geneeskunde (NVCG) of de arts de titel 'Cosmetisch arts KNMG' draagt. Zo weet je zeker dat je naar een goed opgeleide en bekwaame arts gaat.

Dr. Annemarie van Rosmalen & Dr. Shai Rambaran

Uiteraard dragen Dr. Annemarie van Rosmalen en Dr. Shai Rambaran die werkzaam zijn bij de Van Rosmalen Kliniek de titel 'Cosmetisch arts KNMG'. Daarnaast is Dr. Annemarie van Rosmalen voorzitter van de NVCG onderwijscommissie.



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.

Beautytips voor de *winter*

Buiten is het koud en binnen zetten we de verwarming lekker hoog. Die temperatuurverschillen zijn nou niet bepaald goed voor je huid. Gelukkig hebben wij voor jou alvast een aantal beautytips op een rijtje gezet om de winter door te komen!



GOED SMEREN

Smeer 's ochtends en 's avonds je huid lekker in met een extra dikke crème. Op deze manier breng je het vochtgehalte weer op peil en dat merk je! Dit beschermlaagje zorgt ervoor dat je nét even wat meer kunt hebben.

DRINK VEEL

Een hele belangrijke tip: drink genoeg! Als je goed drinkt, voorkom je een droge en schrale huid. Zet bijvoorbeeld een flesje water op je bureau, of drink een extra kop van je favoriete thee.

VERWEN JE HAAR

Vriescou en centrale verwarming in de winter doen je haar geen goed. Verwen je haar daarom eens met een lekker masker! En vergeet niet om je haren goed te drogen voor je op een koude ochtend de deur uitgaat. Hierdoor kan je haar namelijk flink beschadigen.

DOUCHE NIET TE HEET

Veel mensen snakken naar een heerlijke warme douche na een dag hard werken. Maar pas op, een hete douche droogt je huid enorm uit. Probeer iets minder heet te douchen en gebruik na het douchen nog een hydraterende bodylotion. Je huid is je dankbaar.

VERZORG JE LIPPEN

Iedereen kent het wel: die vervelende droge lippen met barstjes. Lekker smeren dus. En check even of je lipbalm een verzorgend ingrediënt zoals aloë vera bevat.

Nu volop verkrijgbaar:
Speciaal winterbier
 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, Noorderwind, Stormbok, Ossebock, Delirium, IJndejaars, 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

WWW.LARGERTHANLIFE.NL



RESTAURANT
DE THORNSCHE MOLEN

LUNCH - PANNENKOEKEN - DINER

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



Officiële
 trouwlocatie
 met schitterend
 uitzicht!

DAGELIJKS
 OM 10.00 UUR
 GEOPEND



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

Thornsestraat 20 · Persingen · tel. 024-6792399 · info@dethornskemolen.nl

www.dethornskemolen.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

MY ONLY BOTTLE

De enige fles voor onderweg waarmee je ook bruiswater kunt maken



KEEP IT CLEAN

Je stopt je herbruikbare fles gemakkelijk in de vaatwasser

sodastream®

Met de **MY ONLY BOTTLE** van SodaStream heb je **altijd en overal** een fashionable dorstlesser bij de hand. De My Only Bottle is perfect voor on-the-go en is ook nog eens vaatwasserbestendig. Daarnaast lever je ook een belangrijke bijdrage aan een **schonere wereld**. Je hebt namelijk geen wegwerpflessen meer nodig. **Better for you, better for the planet!**



HANDIG DINGETJE

Altijd en overal 0,5L dorstlessing aan je draagkoordje



HELP MEE AAN EEN WERELD ZONDER WEGWERPPLASTIC

Met een herbruikbare SodaStream-fles bespaar je duizenden plastic wegwerpflessen

SPORT TOP MET DE SPORTDOP

Altijd op en top gehydrateerd



Koop jouw My Only Bottle op sodastreamstore.nl

Reykjavik is bijna altijd het vertrek- en aankomstpunt voor rondreizen op IJsland. De meest noordelijk gelegen hoofdstad ter wereld is er een in pocketformaat: kleine huisjes, bezet met kleurige aluminium golfplaten, domineren het straatbeeld in de binnenstad.

Op citytrip naar



Het centrum is overzichtelijk en bijna alle bezienswaardigheden liggen op wandelafstand van elkaar. Denk bijvoorbeeld aan het prachtige parlement, de vele visrestaurantjes en het shoppen in Laugavegur, dé winkelstraat van Reykjavik.

GOUDEN CIRKEL

De naam geeft het al aan: dit is één van de bekendste en populairste toeristische bestemmingen op het eiland. Door de ligging dicht bij de hoofdstad is dit een prima daguitstap. De Gouden Cirkel is zo'n 300 kilometer lang en perfect op één dag te doen.

De waterval van Gullfoss op de Hvítá-rivier is één van de meest indrukwekkendste van het zuidwesten. Een val van 32 meter in twee etappes doet het water aanzwellen en met brute kracht in de diepte smakken.

Het geothermische terrein in Haukadulur doet denken aan een pokdalig maanlandschap. Hete



bronnen en borrelende modderpoelen barsten om de paar minuten uit. De eruptie begint met het pruttelen van het water, waarna een helblauwe bel ontstaat. Een fractie later ontploft de hele boel en spuit het water tot dertig meter hoog.

Het Thingvellir National Park staat bekend om zijn geschiedenis en prachtige natuur. Je loopt hier over de Mid-Atlantische Rug waar het Europese en Amerikaanse continent jaarlijks zo'n twee centimeter uit elkaar drijven. Dat verklaart de aardbevingen en vulkanische activiteit.

..... HUUR EEN AUTO
..... EN ONTDEK DE
..... PRACHTIGE
..... NATUUR VAN
..... IJSLAND



Jubileumkortingen
tot **50%**
op ons hele assortiment
voorraadtegels!

Tegelshop Doddendaal

Dé tegelspecialzaak van Malden, Nijmegen en omstreken

Frans & Josje Koolen

50%
KORTING

40%
KORTING

30%
KORTING

20%
KORTING

De Hoge Brug 6, Malden | 024-3888238 | tegelshop@hetnet.nl | tegelshopnijmegen.nl



Speciaal voor de lezers van Nijmegen Bruist

1 persoon voor € 15,00

2 personen voor € 25,00

Actie code: Nijmegenbruist

Geldig t/m 30 november 2019



8 heerlijke sauna's



Uitgebreide behandelingen



Culinair genieten

Bronsbergen 27 Zutphen - www.debronsbergen.nl

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

Relax!

Als je ontspannen bent,
kun je de hele wereld aan.

Elizabeth Gilbert

Dit zijn de woorden van Elizabeth Gilbert. De schrijfster van 'Eat, pray, love' is in Nederland en geeft een lezing. Het wordt een inspirerende middag. Ze staat helemaal alleen op een groot podium. Ik hoor mijn buurvrouw zeggen: "Poeh, wat spannend om voor zo'n groot publiek te spreken." Maar Elizabeth Gilbert oogt allesbehalve gespannen. Integendeel, ze lijkt volkomen op haar gemak.

New York

Vol humor vertelt ze over haar leven. Hoe ze droomde van een succesvolle carrière als schrijfster. Hoe ze naar New York ging, omdat daar alle beroemde schrijvers wonen. Maar met drie banen had ze helemaal geen tijd om te schrijven. Pas toen ze zich realiseerde dat haar droom zo niet in vervulling zou gaan, begon ze andere prioriteiten te stellen.

Rustig

Ze vervolgt: "Te druk zijn om te doen wat je graag wilt doen, dat is toch zonde? Met vallen en opstaan heb ik geleerd om mijn rust te bewaren. Dat doe ik door de eerste uren van de dag voor mezelf te reserveren. Die tijd is om te schrijven, te mediteren, yoga te doen. Zo start ik mijn dag relaxed." En dat is te zien, wat staat ze er ontspannen bij. Na afloop verlaat ik de zaal met een goed gevoel. Als ik rustig blijf, dan komt het goed!



Mandy Bosch

mendyboschmindyourmovement

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



**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
- Spataderbehandeling ▶**
- Ooglidcorrectie
- Facelift (MACS-lift)
- Borstverkleining
- Rimpelbehandeling
- Armlift - Halslift
- Contourverbetering
- Oorcorrectie

algemeen chirurg Dr. M. Pruyt

Margot Pruyt is arts en
gepassioneerd algemeen
chirurg, gespecialiseerd
in flebologie, proctologie
en huidchirurgie. Met
haar liefde voor het vak, gedegen
actuele vakkennis en betrokkenheid
bij haar cliënten is zij al vele jaren
een toonaangevend specialist.



Spataderen?

**Twijfel je om een rok of korte broek te dragen vanwege
zichtbare spataderen? Wil je de volgende zomer met
blote benen kunnen lopen? Begin dan nu met
een spataderbehandeling!**

Vaak vindt men spataderen vanuit cosmetisch oogpunt erg
vervelend, maar er kan ook een medisch noodzaak bestaan
om de spataderen te behandelen, omdat ze pijnlijk zijn.

Spataderen behandelen

Na een intake en een duplexonderzoek (echografisch onderzoek
van de vaten) van de benen, wordt in een persoonlijk gesprek
samen met jou een persoonlijk behandelplan opgesteld.

Overweeg je een spatader- behandeling?

De voordelen bij kliniek Heyendael zijn dat we korte
wachttijden hebben, er een hoog gespecialiseerd
team dat garanties biedt voor kwaliteit en
veiligheid voor je klaar staat, er in 1 keer een
diagnose en een persoonlijk behandelplan
opgesteld kan worden en je mee kan
beslissen in de planning.

Neem gerust contact op met onze
consulente voor het inplannen
van een vrijblijvend en kosteloos
consult via 024 - 845 05 06
of door middel van ons
contactformulier.



**Betrouwbare
en betaalbare
spatader-
behandeling.**
Voor meer info
024 - 845 05 06

November

Ram 21-03/20-04

De Ram toont zijn onverzettelijkheid in
november. Alles wat je wil, krijg je ook. Je
bent niet bang om het hard te spelen, maar
als je niet oppast, kun je iemand kwetsen.

Stier 21-04/20-05

De Stier zal zijn energie moeten steken in zijn
werk, waar het hem naar groot succes zal
brengen. Wees voorzichtig, want de stress
kan voor gezondheidsproblemen zorgen.

Tweelingen 21-05/20-06

De Tweeling kan rekenen op steun van de
familie. Alle problemen kunnen gemakkelijker
worden overwonnen als je niet de enige bent
die de last moet dragen. Laat je helpen.

Kreeft 21-06/22-07

November zal een positieve periode zijn. Het
wederzijdse vertrouwen tussen jou en je
partner wordt sterker en sterker. Misschien is
het nu het moment voor een volgende stap.

Leeuw 23-07/22-08

Je moet goed in de gaten houden hoe je
tegen mensen spreekt. Want je kan iemand
die je erg waardeert kwetsen. Je kunt je
frustratie beter uiten in sporten.

Maagd 23-08/22-09

Neem je carrière stevig ter hand. Het geluk
zal je niet in de schoot vallen, maar je kunt
het wel een handje helpen. Besteed daar-
naast aandacht aan iets dat je leuk vindt.

Weegschaal 23-09/22-10

Langdurige relaties zullen gedijen. Je zult de
vruchten plukken van het vertrouwen dat je
hebt opgebouwd. Als je klaar bent voor de
volgende stap, dan is dit het juiste moment.

Schorpioen 23-10/22-11

Je had al een tijdje niet de mogelijkheid
om de hele familie te bezoeken. Toon
wat initiatief en organiseer een reünie.
Of maak alvast plannen voor Kerstmis.

Boogschutter 23-11/21-12

De situatie in jouw gezin zal harmonieus zijn.
Je kunt erop vertrouwen dat de mensen die
het dichtst bij je staan een helpende hand
zullen bieden wanneer je deze nodig hebt.

Steenbok 22-12/20-01

Als je nog geen tijd hebt gevonden voor een
herfstschoonmaak, is november daarvoor
de beste periode. Er zijn geen belangrijke
veranderingen in je werk of relaties.

Waterman 21-01/19-02

Je doet je werk helemaal automatisch en
jouw gedachten zijn ergens anders. Pas op
voor foutjes. Breng meer tijd thuis door. Je
bent de laatste tijd te vaak afwezig geweest.

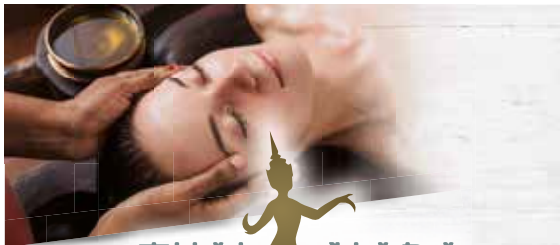
Vissen 20-02/20-03

Je bent in de juiste stemming voor een
feestje, dus aarzel niet en ga met vrienden of
zelfs alleen. Je zult zeker iemand ontmoeten.
Sporten helpt je om in vorm te blijven.

ELÁTE fashion for women

LIU·JO PATRIZIA PEPE ALIX
THE LABEL
SET SILVIAN HEACH
KOCCA InWear UNO de 50

Van Broeckhuysenstraat 44 Nijmegen



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

Leef je mooiste leven!

Een momentje rust voor jezelf op elk moment van de dag. Dat kan nu met de Meditation Moments App. Tientallen geleide meditaties en heerlijke relaxte muziek, altijd bij je op je mobiel.

Het begon twee jaar geleden met de Ibiza Meditations die ik live deed via Facebook vanaf het strand van Talamanca. Er was zoveel vraag naar dat we met trots deze app presenteren.

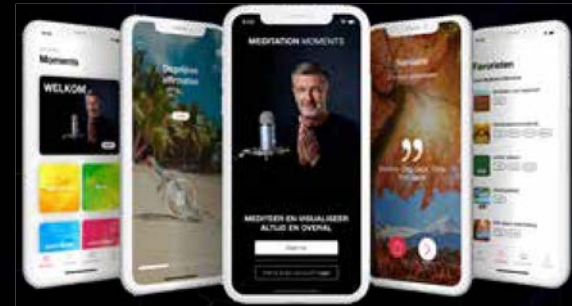
Je kunt de Meditation Moments App gratis downloaden in de stores. Geniet ervan.

Hasta la proxima.

Michael Pilarczyk



MEDITATIONMOMENTS



Jon van Eerd speelt

HERRIE IN DE KEUKEN

Harrie Vermeulen is terug en dit keer wel op een heel bijzondere manier! In de spiksplinternieuwe, gierend absurde komedie HERRIE IN DE KEUKEN, - geschreven door Jon van Eerd - vliegen, de petten, snorren en pruiken door het theater.

Krankzinnig en dubbelzinnig spelen zes acteurs meer dan veertig rollen!



Foto: Lesley Poels

Een dolkomisch verhaal

Als eigenaren van een noodlijdende snackbar proberen Harrie en zijn compagnon hun armzalige eten aan de man te brengen. De zon begint te schijnen als de valse eigenaresse van de aangrenzende tattoooshop een oplossing biedt. Met haar 'ingredienten' kan Harrie zijn snacks veel goedkoper aanbieden. Ondanks het feit dat Harrie een vermoeden heeft dat het geen zuivere koffie is, gaat hij met haar in zee. Als de Keuringsdienst van Waren zich meldt voor een controle, vreest Harrie dat zijn illegale praktijken aan het licht komen. Maar dan doet hij een schrikbarende ontdekking!

Puur vermaak

Jon van Eerd vertelt vol enthousiasme over de theatershow: "Ik heb enorm veel zin om het theater weer in te gaan! We gaan de gasten vermaken met een gezonde dosis humor, zodat ze de problemen uit het dagelijkse leven even helemaal vergeten. Het wordt net een minivakantie. Kortom: een avondje puur genieten!"

Kijk jij ook uit naar een hysterisch leuke avond?

Wacht niet langer en bestel vandaag nog kaarten voor een show bij jou in de buurt. Jon voegt hier graag nog het volgende aan toe: "Of het nu gaat om een grote of kleine zaal, wij voelen de sfeer moeiteloos aan en zullen hier gepast op inspelen. Eén ding is zeker: het wordt elke voorstelling weer lachen, gieren en brullen!"

Vanaf november is Jon te zien in theaters door heel Nederland. Kijk op www.pretpakhuis.nl.



"HERRIE IN DE KEUKEN WORDT DE VETSTE KOMEDIE VAN HET JAAR!"



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 Rugexperts | Hoofd u in beweging

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

Rug- of neklachten?

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!



Het Huis van Sinterklaas
komt er weer aan!

Ook dit jaar worden er wederom **Pieten** ontvangen aan de Marikenstraat! **Wat er verder precies te zien is, dat houden we nog even geheim. Op de volgende dagen zullen de Pieten aanwezig zijn:**

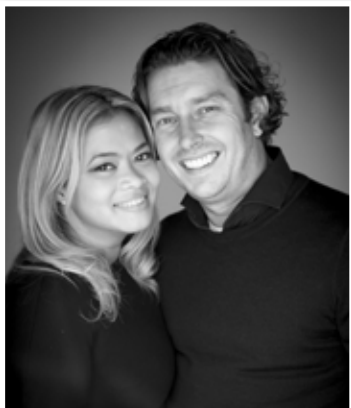
Woensdag 20 november
Zaterdag 23 november
Zondag 24 november
Woensdag 27 november
Zaterdag 30 november
Zondag 1 december
Woensdag 4 december

Openingstijden: 13.00 - 17.00 uur

MARIKENSTRAAT

WERKT ADVERTEREN?

Hoe ervaart een klant de samenwerking met Bruist? Hier proberen we achter te komen door vijf vaste vragen te stellen. Deze keer is **Robert Raupach** aan het woord. Hij is marketing & sales manager van **Holland Casino Nijmegen en Eindhoven**. Deze prachtige casino's zijn maandelijks te vinden in vijf edities van Bruist.



*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?

Ik kende Bruist al vanuit het verleden. Ook kwam ik de magazines regelmatig tegen in de stad. Ik kwam in contact met een accountmanager van Bruist op een netwerkbijeenkomst en van het één kwam het ander.

Waarom heb je gekozen om te adverteren bij Bruist?

Wij willen graag zo hoog mogelijk scoren in de overweging van een consument bij de beslissing over vrijetijdsbesteding. Om 'top of mind' te zijn is adverteren één van de middelen die je kunt inzetten. Bruist is voor mij een magazine met sterke raakvlakken ten opzichte van de leisure branche. Hierdoor is het uiterst geschikt voor ons.



Robert Raupach

Hoe vind je de samenwerking met Bruist?

De samenwerking verloopt erg soepel. Het contact met de accountmanager is prettig. Ook de deadlines, voor het aanleveren van materiaal voor verschillende edities, verlopen altijd goed.

Wat heeft het adverteren bij Bruist je opgeleverd?

We werken regelmatig met een actiecode of voucher en we merken dat deze dan ook geregeld wordt ingewisseld. Het klinkt wellicht een beetje old-school, maar zolang het doeltreffend is, neem ik dat graag voor lief. Daarnaast is het zo dat een bezoeker van ons casino, in de helft van de gevallen, op vrij korte termijn een bezoek plant. Het is daarom van belang dat wij voor de consument op zoveel mogelijk momenten en manieren zichtbaar zijn. In die mix speelt Bruist een grote rol.

Zou je Bruist aanbevelen aan anderen en waarom?

Dit doen wij zeker! Door de mix van verspreiding en uitgiftelocaties én de regionale targeting is Bruist zowel voor kleine als grote adverteerders erg interessant, al helemaal in de leisure branche.

ZEKER WETEN!

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





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 | Luxueus ontbijt | Parkeren.

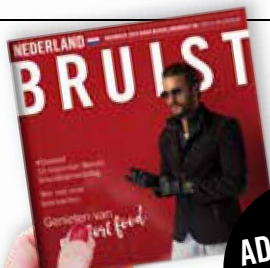
Reserveer via www.leijhof.nl met promocode BRUIST

*excl. lokale heffingen en op basis van min. 2 personen.

€79,50 p.p.*

Hotel de Leijhof
Est. Oisterwijk 1874

EST. 1874
THE GEORGE
RESTAURANT



ADVERTEER OOK IN BRUIST!

OPVALLLEN

IN JOUW REGIO?

Bel 076-7115340
of mail naar nl@nederlandbruist.nl

Kantoor-/werkruimtes permanent *te huur*

Per direct 48 m² kantoor-/werkruimte

De kantoren liggen op de 1e etage en zijn rolstoeltoegankelijk.

- 2 kantoor-/werkruimtes (2x 18 m²);
 - halletje met pantry en eigen toilet (12 m²).
- Huurprijs per maand € 520,-
(€ 6.240,- per jaar / € 130,- per m²).

Bij de huurprijs zijn inbegrepen:

- gebruik algemene ruimte en voorzieningen OBG zoals; lift tot 1e etage, trap, receptie-, wacht- en toiletvoorziening voor klanten/gasten in entree;
- wekelijks schoonmaken van de etage en periodiek reinigen ramen;
- kosten gas, water en elektra;
- wifi (bandbreedte in overleg);

Per 1 maart 2020 183 m² kantoor-/werkruimte

Gesitueerd op de benedenverdieping van de Provenier (naast Dienstencentrum OBG)

- kantoor-/werkruimte (splitlevel), incl. barretje, keuken, 3 toiletten (waaronder minder validen toilet)

Huurprijs per maand € 1.750,-
(€ 21.000,- per jaar / € 114,75 per m²)

Dienstencentrum OBG ligt in een gratis-parkeren zone en is met openbaar vervoer goed bereikbaar.



Meer weten of interesse in een van beide ruimtes?

Bel of mail OBG en vraag naar Paul Braam, manager facilitaire zaken.



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

Join us!



 Street One

Street One Store

Dorpsstraat 76
6661 EN Elst
Telefoon: 0481353508

Openingstijden:

Maandag	13.00 - 17.30 uur
Dinsdag	9.30 - 17.30 uur
Woensdag	9.30 - 17.30 uur
Donderdag	9.30 - 20.00 uur
Vrijdag	9.30 - 17.30 uur
Zaterdag	9.30 - 17.00 uur

Volg ons ook op:

Facebook - Street One Elst
Instagram - streetone_elst

Praten over een psychisch probleem is het grootste taboe onder Nederlanders; 18% praat nooit over zijn of haar psychische kwetsbaarheid. Juist daarom is het belangrijk om erover te praten en kennis met elkaar te delen!

Winterdip?

De wintermaanden komen er weer aan, de dagen worden korter, donker en koud. Lekker genieten van het cocoonen, de winterwandelingen en mooie winterrecepten. Maar... de winterdip komt er aan. Als je van nature kwetsbaar bent of zwaarmoedig door het leven gaat en de winter een confronterende en eenzame periode is, ligt een winterdepressie op de loer. Men noemt het liever een burn-out dan een winterdip of depressie.

Hoe komt dat? Is het schuld of schaamte? Zelfs hulpverleners, docenten, politiemensen praten er niet over. De naastbetrokkenen van iemand met een psychisch probleem heeft er verdriet over, maken zich zorgen. Al met al genoeg redenen om er niet over te praten.

Toch wil ik een ieder uitnodigen om het wel te doen! Je kwetsbaarheid delen met anderen maakt je sterker. Het delen van kennis zorgt voor meer begrip en verbinding.

“Kijk regelmatig op www.werkbewust.nl voor activiteiten zoals workshops en het jaarlijkse GGZ EVENT”

Nieuwsgierig geworden?

Iedere maand geef ik GRATIS voorlichting over een psychisch probleem en op 10 maart 2020 organiseer ik een EVENT over; ‘Ingrijpende gebeurtenissen en trauma’s bij professionals.’ **Noteer vast in je agenda!**

Ik ontmoet je graag!

Warme groet, Miranda



Miranda geeft praktijkgerichte trainingen, teamcoaching en individuele coaching op maat binnen instellingen voor zorg, welzijn en dienstverlening.

Werkbewust helpt jou en jouw team steviger in je schoenen te staan en bewuster te werken, zodat jij als hulpverlener het verschil kan maken.



WerkBewust
training & coaching aan hulpverleners

Miranda van Amersvoort
Aalsburg 1830, Wijchen
06 44318801
Miranda@werkbewust.nl
www.werkbewust.nl



Vrijdag 1 november
DANNY VERA

Wegens groot succes terug in het theater. De voorstelling waarin Danny Vera muzikaal groter uitpakt dan ooit! Waar hij tijdens eerdere tours met band of zelfs helemaal alleen te zien was, voegt Danny er deze keer een blazerssectie én strijkenensemble aan toe. De muziek van zijn nieuwe album *Pressure Makes Diamonds* zal groots worden gebracht.

De Middelburgse singer-songwriter, bekend om zijn onderscheidende Americana sound, werd geboren in 1977 en schrijft al sinds zijn tienerjaren liedjes over het leven, de liefde en de dood. Hij creëerde *New Black And White* als een nieuw genre van originele muziek.

Gepositioneerd als een getatoeëerde, zachtaardige outsider heeft Vera de afgelopen jaren naast de festivals en poppodia ook de theaters weten te veroveren. In *Pressure Makes Diamonds* zie je Danny Vera zoals je hem nog niet eerder zag!

Locatie: Stadsschouwburg Nijmegen
Datum: 1 november
Tijd: 20.00 - 22.15 uur
Info: 024-322100



6 t/m 10 november
INSCIENCE, INTERNATIONAL SCIENCE FILM FESTIVAL NIJMEGEN

InScience is een van de grootste internationale filmfestivals voor wetenschapsfilms in Europa en vindt dit jaar plaats van 6 t/m 10 november in LUX Nijmegen. De inmiddels alweer vijfde editie van InScience heeft als thema genetische modificatie; kunstmatige aanpassingen in het DNA van planten, dieren of mensen.

Tijdens het festival vertonen we de beste wetenschap films die het afgelopen jaar wereldwijd zijn verschenen. Daarnaast stimuleren we het maatschappelijk debat door internationale topwetenschappers (zoals Heino Falcke, Britt Wray en Han Brunner), filmmakers en publiek samen te brengen. Zo maken we de nieuwste inzichten over de wereld van morgen toegankelijk voor en bespreekbaar met een breed publiek.

Locatie: Luxx Nijmegen
Datum: 6 t/m 10 november
Tijd: 12.00 - 23.00 uur
Info: info@insciencefestival.nl

www.insciencefestival.nl/nl

CARDO THEATER
WAAR WERELDEN BIJ ELKAAR KOMEN
VERRASSEND - UNIEK - ORIGINEEL

CaboCubaJazz
SWEET SALSA NIGHT
15 NOVEMBER

Het internationale ensemble CaboCubaJazz mengt op onnavolgbare wijze de melancholie van de Kaapverdische eilanden met opzweepende Cubaanse rumba en salsa, geheel in de avontuurlijke geest van de hedendaagse jazz.

Datum: Vrijdag 15 november
Plaats: Nijmeegsebaan 9, Groesbeek
Tijd: 20:30 uur
Ticket: € 15,-
Sta concert

Tickets zijn verkrijgbaar op www.cardotheater.nl

WWW.CARDOTHEATER.NL
JE KAN HET NIET MISSEN!



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



10 NOVEMBER
IN HOLLAND STAAT EEN HUIS 2+

Deze supertoffe voorstelling van Dirk Scheele met een liveband is een groot meezingfeest voor jong en oud! De allerleukste Oudhollandse liedjes worden allemaal in een nieuw jas gestoken! Van 'Ik zag twee beren', 'Op een grote paddenstoel', 'Cowboy Billie Boem' tot 'Ik heb een tante in Marokko'. Aan het eind van de voorstelling word je nog uitgedaagd om samen een Nieuw Hollands liedje te maken!



Stadsschouwburg Nijmegen;
11.00 uur; € 15,- p.p.

23 NOVEMBER
KINDERBOEKENMARKT

Ben je ook dol op kinderboeken? Dat komt goed uit! Kindergarden Nijmegen organiseert namelijk een kinderboekenmarkt en iedereen is welkom! Boeken met kleine beschadigingen, maar nog goed voor de verkoop en dat voor een aantrekkelijk prijsje. Uiteraard is er ook



gedacht aan een lekker hapje en een drankje.

Kindergarden Nijmegen;
10.00 - 12.00 uur;
gratis toegankelijk.

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

Deze vegetarische salade met pompoen, geitenkaas en walnoten maakt een gure herfstdag meteen wat zonniger. En hij smaakt heerlijk in combinatie met de portobello's met verschillende soorten kaas in knapperig bladerdeeg.

Herfstsalade met pompoen

2 PERSONEN - 20 MIN. + 20 MIN. OVENTIJD

INGREDIËNTEN

400 gr pompoen in stukjes
scheut olijfolie
peper en zout
snuf tijm
3 tenen knoflook
1 rode ui
kneepje honing
1 eetlepel balsamicoazijn
200 gr linzen (pot/zak)
80 gr rucola melange
75 gr geitenkaas
2 eetlepels walnoten

Verwarm de oven voor op 200 graden. Doe de pompoenblokjes in een ovenschaal en besprenkel met een scheutje olie, peper, zout en wat tijm. Leg de tenen knoflook (in schil) ertussen. Zet de schaal 20 minuten in de oven. Voeg de laatste paar minuten de rode ui in ringetjes toe. Haal de knoflooktenen uit de ovenschaal en verwijder de schil. Mix ze fijn in een keukenmachine met een scheutje olie, kneepje koning en 1 eetlepel balsamicoazijn. Laat de linzen uitlekken. Verdeel de sla over 2 borden. Verdeel de linzen (eventueel verwarmen), de pompoen en de ui erover. Kruimel de geitenkaas en walnoten erover. Besprenkel met de zoete knoflookdressing.



Gevulde portobello in bladerdeeg

4 PERSONEN - 50 MINUTEN

INGREDIËNTEN

4 vellen bladerdeeg
100 gr geitenkaas
100 gr blauwe kaas
150 gr spinazie (ontdooit)
2 eetlepels pijnboompitten
4 portobello's

Haal de vellen bladerdeeg uit de vriezer. Verwarm de oven voor op 200 graden. Meng de geitenkaas met de blauwe kaas. Laat de spinazie uitlekken en druk met een lepel zoveel mogelijk vocht eruit. Meng de spinazie met de kazen. Schep een eetlepel pijnboompitten erdoor. Snijdt de stelen uit de portobello's en doe het groene kaasmengsel hierin. Leg de portobello's op een vel bladerdeeg en vouw dit omhoog en druk goed vast aan de portobello. Verdeel wat pijnboompitten erover en zet circa 25 minuten in de oven. Serveer eventueel met een salade als hoofdgerecht of als lunch.



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

GEbruik EEN IJSSCHep

om eenvoudig de zaadjes uit komkommers, courgettes en pompoenen te verwijderen.



Strooi een beetje BAKING SODA in je pendaalemmer voor je de vuilniszak erin doet. Dit zal korte metten maken met vervelende geurtjes.



70

Prik het uiteinde van **EEN CITROEN** met een satéprikker terug op de andere helft. Dit blijft in een plastic zakje in de koelkast wel een maand houdbaar.



LEG EEN HOUTEN LEPEL op de pan als je rijst of pasta kookt. De kans dat het water overkookt is nu heel erg klein.

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

Gooi de uiteinden van **LENTE-UI** niet weg: in een glaasje water groeien ze opnieuw!



KOOK AARDAPPELEN in de schil en laat ze schrikken in ijskoud water. Het vel glijdt er vervolgens zo af!

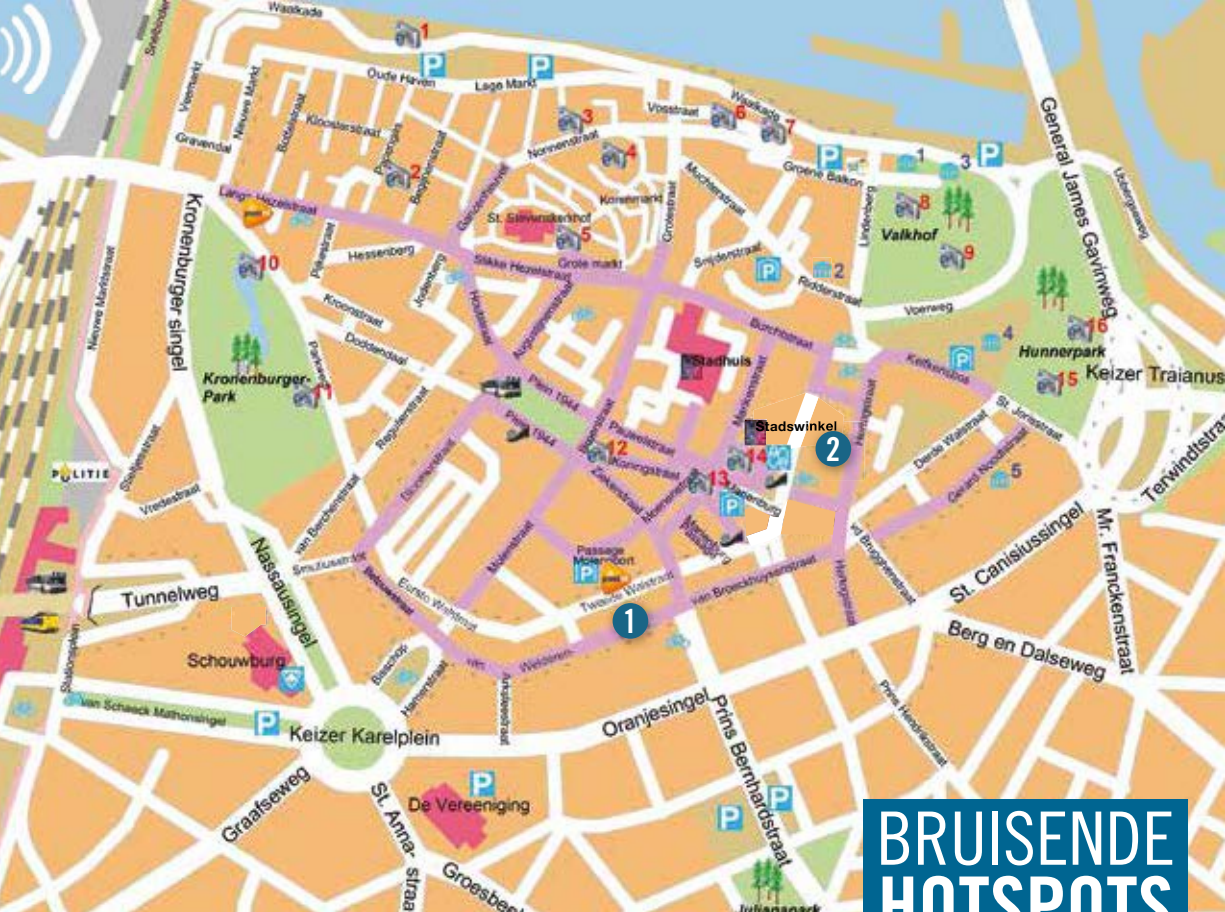


71

Giet een laagje water op je zelfgemaakte **GUACAMOLE** en zet afgedekt in de koelkast. Giet het water eraf en roer even door als je hem weer wilt eten.



Hang HANGMANDJES aan je koelkastplanken. Zo creëer je extra opbergruimte en maak je maximaal gebruik van (de hoogte van) je koelkast.



Legenda

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

BRUISENDE HOTSPOTS

1

Pen Shop
sinds 1954

van Welderenstraat 40
6511 MN Nijmegen
024 322 90 32
www.penshop-nijmegen.nl

2

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 JE EIGEN
EVENT PROMOTEN?
PLAATS HET
GRATIS IN BRUIST!

Stuur alle gegevens en een foto naar events@nederlandbruist.nl
Indien mogelijk plaatsen wij jouw evenement dan in onze magazines en/of op de Facebookpagina's.

Sanadome is nu nóg mooier

Gun jezelf een welverdiend moment van ontspanning in een vernieuwd en sfeervoller Sanadome. In de Thermen kom je helemaal tot rust in aangenaam warm water uit onze eigen zoetwaterbron en Thermaal zoutwaterbron. Laat je culinair verrassen in een van onze restaurants of maak je verblijf compleet met een ontspannende behandeling. Voel je van harte welkom in Nederlands grootste bron van ontspanning.

Sanadome Hotel & Spa • Weg door Jonkerbos 90, Nijmegen • www.sanadome.nl
Het dragen van badkleding is altijd verplicht • 365 dagen per jaar geopend




Sanadome
HOTEL & SPA NIJMEGEN

Contoura brengt lijn in je lijf
en in je leven met

SLIMMING ARRANGEMENT

Het arrangement bestaat uit:



**Gezond en
blijvend afvallen!**

Het resultaat:

- Een strakker lijf met gewenste plaatselijke afname in centimeters
- Een gewicht dat bij je past (of je nu 3 of 30 kilo wilt minderen)
- Een vitale uitstraling en meer zelfvertrouwen

CONTOURA
FIGUURBEHEERSING

**Maak vandaag nog een afspraak voor
een gratis figuuranalyse!**