

NIJMEGEN

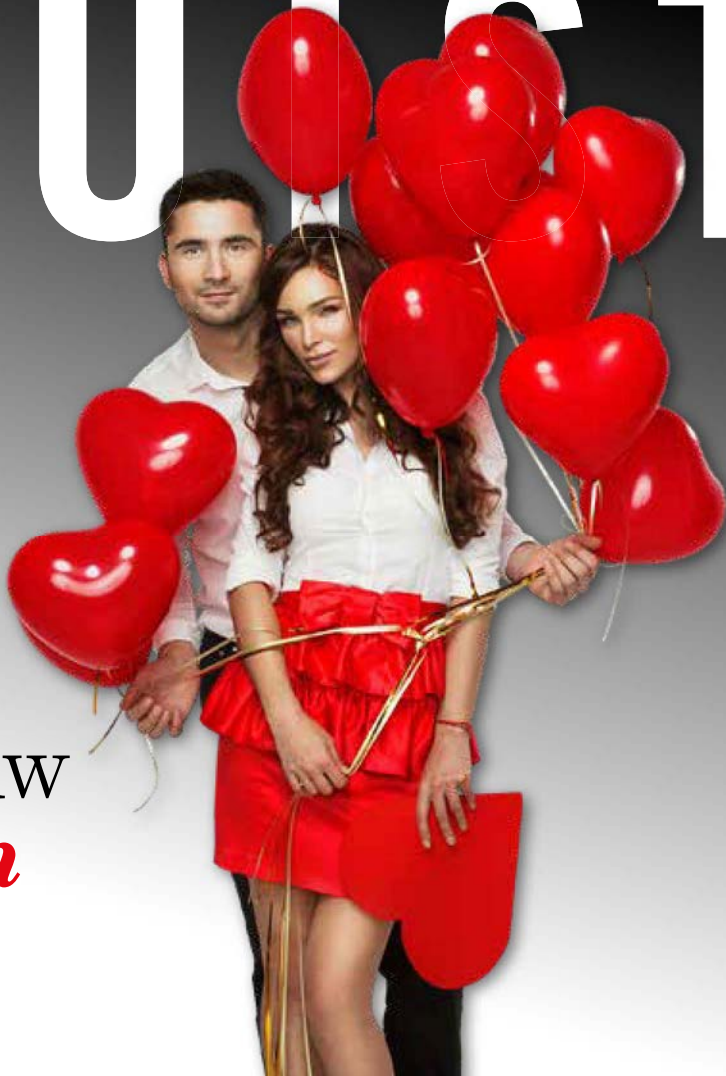


FEBRUARI 2020 [WWW.NIJMEGEN-BRUIST.NL](http://WWW.NIJMEGEN-BRUIST.NL) GRATIS MEENEMEN!

# BRUIST

*Planten en  
bloemen,*  
het mooiste cadeau!

Mag ik jouw  
*valentijn*  
zijn?



# Gaastra

Shop nu  
online  
met 50%  
korting

Met de kleding van Gaastra komt u altijd sportief voor de dag! Gaastra maakt een mooie collectie casual kleding en is sterk in jassen, fleecvesten en softshells in mooie kwaliteiten en frisse kleuren. De kleding van Gaastra is sportief, comfortabel en ideaal om prettig in te bewegen.

Bekijk onze Gaastra collectie online en ontvang korting met promocode BRUIST!



BRUIST  
*Deal*

**50% korting**  
PROMOCODE: BRUIST  
SHOP NU OP  
NAUTIC FASHION.ONLINE

NAUTIC FASHION.ONLINE is een Nederlandse online outlet van het maritieme en nautisch georiënteerde outdoor modemerkt GAASTRA.

We richten ons op het aanbieden en leveren van stijlvolle producten voor outdooractiviteiten tegen geweldige prijzen.

NAUTIC FASHION  
ONLINE

hello@nauticfashion.online  
NAUTIC FASHION.ONLINE

# 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](http://www.marikenstraat.nl) houden we je op de hoogte van alle evenementen, activiteiten, nieuwtjes & gebeurtenissen in de meest bruisende straat van Nijmegen!

## Stijlvolle mode voor de werkende vrouw van nu

Claudia Sträter is al sinds 2000 gevestigd in de sfeervolle Marikenstraat. Twee jaar geleden onderging de winkel een ingrijpende verbouwing, waarbij het naastgelegen pand erbij werd getrokken. Het resultaat is een heerlijk ruime, eigentijdse winkel waarin de uitgebreide collectie overzichtelijk kan worden gepresenteerd.

"Onze doelgroep is de werkende vrouw van ongeveer 30 jaar en ouder", vertelt manager Wilma Schregardus. Zij heeft een druk leven en kiest voor vrouwelijke, stijlvolle kwaliteitskleding die haar persoonlijkheid versterkt. "We hebben een eigen ontwerper op het hoofdkantoor die het merendeel van de collectie zelf ontwerpt. We zijn een puur Nederlands merk dus deze is geheel afgestemd op de Nederlandse vrouw."

"We geven graag een persoonlijk en eerlijk stylingadvies"

### EMPOWERED BY

Met de campagne EMPOWERED BY laat Claudia Sträter zien dat haar collectie perfect aansluit op de krachtige, zelfbewuste vrouw. Actrice Anna Drijver is het gezicht van deze campagne. "Een fantastische, gedreven vakvrouw. Amper 3 weken na haar bevalling stond ze al weer te stralen in een van onze pakken tijdens een gala."



claudia sträter  
AMSTERDAM

### Maatschappelijk betrokken

"Vanuit haar maatschappelijke betrokkenheid maakt het merk bewust de keuze om te ondernemen met respect voor mens en milieu. Alle kleding wordt dan ook gemaakt van duurzame materialen." De voorjaars- en zomercollectie ligt sinds kort in de winkel en biedt wederom veel moois. "We zijn behoorlijk vooruitstrevend en doen ons best om voorop te lopen in de trends."

### Persoonlijk stylingadvies

"In de winkel hangt de collectie op thema zodat je alles makkelijk kunt vinden. Er hangt een gemoedelijke sfeer zodat iedereen zich hier op zijn gemak voelt. Uiteraard kun je lekker zelf rondsnuffelen maar kom je er zelf niet uit, dan voorzien wij je graag van een persoonlijk én eerlijk stylingadvies. Je kunt vaak allerlei slimme combinaties maken om zo een geheel eigen stijl te creëren." Zien we je snel in de Marikenstraat?



Betty Barclay  
Bever  
Cape Cod Fashion  
Charlie & Goods

Claudia Sträter

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  
Sissy Boy  
s.Oliver  
State of Art  
van Uffelen  
Ysveld Fysio  
Zeezicht

# Bruisende lezer,

All you need is love! De Beatles zongen het ooit al en nog steeds 'predikt' Mister Love Robert ten Brink dit met grote regelmaat op de Nederlandse televisie. En geef ze eens ongelijk... Liefde is toch ook een van de belangrijkste dingen in het leven?! De liefde mag wat ons betreft dan ook zo vaak als mogelijk gevierd worden. Gelukkig doen we dat deze maand wereldwijd weer massaal op Valentijnsdag. En wij vieren die liefde met jullie mee!

we je ook nu weer heel wat te vertellen over tal van bruisende onderwerpen. Vertelden we vorige maand bijvoorbeeld nog dat 'groen wonen' – in de zin van duurzaam wonen – de trend was, deze maand vertellen we je meer over het letterlijk wonen tussen het groen. Want ook dat is dit jaar dé trend. Op naar het tuincentrum dus en tover jouw huis om tot je eigen private jungle. Verderop in dit magazine geven we je hiervoor maar al te graag wat inspirerende tips.

Natuurlijk draait deze nieuwste editie van Bruist niet alleen om de liefde. Zoals elke maand hebben

Vier het leven en vier de liefde!  
**Lea en Marcel Bossers**



Foto: Ron Eskens, scoowpictures.nl

## COLOFON

**UITGEVER** Nederland Bruist B.V.  
Beneluxweg 45, 4904 SJ Oosterhout  
T 076-7115340 | nl@nederlandbruist.nl  
www.nederlandbruist.nl  
f nederlandbruist

**DIRECTIE** Marcel en Lea Bossers  
**TRAFFIC** Nederland Bruist 076-7115340  
**VORMGEVING** Nederland Bruist - Jordy Damen  
**THEMATEKSTEN** Maaike van Helmond  
**TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN** Astrid Berkhout  
**FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN** Jos Hammink  
**EINDREDACTIE** Astrid Berkhout

f Like ons op Facebook.com/NijmegenBruist

**ADVERTEREN?** Mail nl@nederlandbruist.nl of bel Rick van Bijnen, 06-42720775 | 076-7115340

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2020. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. Alkmaar 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 is een uitgeverij van glossy magazines die 38 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



8



15



12



26



43



23

# Inhoud

WONEN  
TUSSEN HET  
GROEN

# Verander je huis in een trendy *jungle*

In de vorige editie van Bruist vertelden we het al: groen wonen is de trend. Vorige maand doelden we daarmee specifiek op duurzaam wonen, dit keer willen we het echter hebben over letterlijk wonen tussen het groen.

En dan bedoelen we wonen in een huis vol groene planten, want ook dat is een van de trends voor 2020. Om precies te zijn: groene (niet bloeiende) planten met grote bladeren die jouw huis het hele jaar door de uitstraling geven van jouw eigen 'private jungle'. Kies bijvoorbeeld voor een Monstera (gatenplant), palm, Alocasia (olifantoor) of Pilea (pannenkoekenplant). En ook cactussen en vetplantjes doen het bijzonder goed binnen deze trend, klein of groot, alleen of meerdere bij elkaar, maar net wat jij het mooist vindt.

## De juiste verzorging

Als je dan kiest voor al dat groen in je huis, is het natuurlijk wel belangrijk dat het ook echt groen blijft. Sommige planten hebben voldoende aan alleen wat water op zijn tijd, anderen hebben meer verzorging nodig. Internet kan hiervoor natuurlijk een eenvoudige bron van informatie zijn, maar bij een goed tuincentrum kunnen ook de medewerkers

je meer vertellen over de verzorging van jouw aankoop, zodat je zo lang mogelijk van je groene huis kunt genieten.

## Nooit uit de mode: rozen

Ook op het gebied van bloemen kent 2020 natuurlijk weer de nodige trends. Je bloemist kan je hier ongetwijfeld meer over vertellen. Maar het belangrijkste blijft dat je kiest voor een boeket dat jij echt mooi vindt en dat bij jou of degene voor wie je het koopt past. Maar als we je dan toch een tip mogen geven: het is natuurlijk februari, de maand van Valentijnsdag en bij deze dag van de liefde horen... rozen! Wat ons betreft een trend die nóóit uit de mode zal raken. Verras je geliefde met één enkele roos of een prachtige bos rozen (eventueel aangevuld met wat groen) en diens dag kan zeker niet meer stuk. De liefde mag immers gevierd worden!

Wil jij meer weten over de planten- en bloementrends voor 2020? Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je altijd wel een specialist in jouw regio die je hier uitgebreid over kan informeren.

3 maanden proberen

Betalen? Pas als we aan  
jouw wens voldoen!

Wij bellen graag aan voor een  
gratis waardebeoordeling.

[www.fransknorthmakelaardij.nl](http://www.fransknorthmakelaardij.nl)

0481-763963

No cure, no pay!



## Hulp bij het leasen van een E-bike.

In 2020 is het heel eenvoudig om een fiets te leasen, met kortingen tot wel 40 procent! Je gaat slechts 7 procent bijtelling betalen en je kan al een e-bike leasen vanaf €25 per maand. De e-bike kun je zelfs privé gebruiken.

Ga naar: [www.brouwerbikestore.nl](http://www.brouwerbikestore.nl) & download de gratis handleiding.

Je leest daar alles over het leasen van een e-bike voor werkgevers en werknemers en wat de voordelen zijn.



**Brouwer**  
— Bike Store Lent —

## Exclusieve actie voor Bruist lezers!

Neem Bruist mee naar onze winkel en ontvang drie servicebeurten t.w.v. **€180 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](mailto:info@brouwerbikestore.nl)

**SUSTOILABLE: NATUURLIJK PUUR!**

Goede huidverzorging kan ook met pure, natuurlijke producten. Geen gedoe met toevoegingen, kleuren en geuren. De producten van sustOILable bieden uitstekende verzorging voor het hele lichaam: Verzorgende huid- en haarolie (in navulbare pipet flesjes), handgemaakte stukken zeep, heerlijke geuroolie en natuurlijk wasmiddel (wasnoten).

[www.sustOILable.com](http://www.sustOILable.com)



**50% KORTING MET DEZE  
BRUIST**



**Deal**

SHOP JOUW  
GAASTRA  
MODE MET  
PROMOCODE  
BRUIST

Ga naar [www.nederlandbruist.nl/lezersacties](http://www.nederlandbruist.nl/lezersacties)

**WHERE STYLE MEETS  
COMFORT!**

Deze eetkamerstoel doet je hart sneller kloppen. Het zwart metalen frame is gecombineerd met een comfortabele zitting bekleed met een velours stof in diverse trendy kleuren. Om urenlang samen met jouw valentijn te genieten van een romantische avond.

[www.livinroom121.be](http://www.livinroom121.be)

**LEZERSACTIE**

**Maak kans op een  
mooie, sterke rugzak  
t.w.v € 49,99**

Maak de blits met deze rugzak gemaakt van soepel canvas, stijlvol met subtiel details. En... hij is waterafstotend!



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. #RUGZAK naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).

# Verwen jouw valentijn!

*win*

**LEZERSACTIE**

**Maak nu kans op een  
Paradise PINK kussen  
t.w.v. € 32,-**

Zacht velours kussen met aan beide zijden een mooie Paradise-print erop. 60 cm x 40 cm. Aangeboden door Liv'in Room 121 in Antwerpen. [www.livinroom121.be](http://www.livinroom121.be)



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. #PINK KUSSEN naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).

**BEAUTY AWARD WINNER**

MGC Derma staat voor pure en luxe huidverzorgingsproducten. Het merk is ontwikkeld door experts op het gebied van natuurlijke huidverzorging en ze hebben gebruikgemaakt van de meest hoogwaardige ingrediënten.

[www.mgcenterma.nl](http://www.mgcenterma.nl)

**LEZERSACTIE**

**Maak kans op een  
Peach Blossom Smoothing  
Body Wash.**

Verras jouw valentijn met deze heerlijke body wash op basis van perzikenbloesem. Geniet van een verzorgde en gehydrateerde huid met deze Body Wash van O'right.



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. #PEACH BLOSSOM naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).



**BRUIST**

**Deal**

Neem jouw valentijn mee naar Gran Canaria

Verblijf in een prachtig complex met een zwembad en een geweldig uitzicht. 1-slaapkamerappartement € 85,- per nacht\* 2-slaapkamerappartement € 105,- per nacht\*

**€ 85,-  
p. nacht\***

Ga naar [www.nederlandbruist.nl/lezersacties](http://www.nederlandbruist.nl/lezersacties) en reserveer met promocode **BRUIST**

De specialist in zakelijke  
damesoverhemden



“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! Neem maar eens een  
kijkie op haar webshop Bloezen.nl.  
Daar vind je gegarandeerd het  
overhemd dat bij jou past.**

seidensticker  ISAKSEN

MILANO  
ITALY

byMi  
HAMBURG



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.

Hengstdalseweg 46, Nijmegen | 024 322 48 04  
info@studiokitty.nl | [www.studiokitty.nl](http://www.studiokitty.nl)

# 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, die het oppervlakkige huidweefsel niet aantast. Wanneer vetcellen worden blootgesteld aan extreme kou wordt een natuurlijk verwijderingsproces op gang gebracht. 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!





# Een kavel, een woonwens, **ROSCOBOUW**

BRUISENDE/ZAKEN

DITJES/DATJES

Gevestigd in het Brabantse Heesch, maar ook actief bij u in de regio. Heeft u een bouwkavel, dan is Roscobouw uw ideale bouwpartner die graag samen met u uw vrijstaande droomhuis wil verwezenlijken. Samen is hierbij het toverwoord. Van schets tot sleutel wordt u gedurende het hele traject begeleid, waarbij korte lijnen en een professionele maar zeker ook persoonlijke werkwijze hoog in het vaandel staan.

**Laat je ontzorgen** Een keuze voor Roscobouw houdt in dat u vanaf het eerste moment ontzorgd wordt. Samen doorloopt u het traject van ontwerp, vergunningen, financiën en uitvoering, waarbij het overzicht door Roscobouw bewaard wordt. Geen vervelende verrassingen achteraf. U weet tijdens het gehele proces waar u aan toe bent, mede door persoonlijke aandacht, regelmatig bouwoverleg en een constante bereikbaarheid van uw vaste contactpersoon.

**Alles is mogelijk** Elk project van Roscobouw is maatwerk. Een ruime keus aan architecten binnen het bedrijf geeft u vanaf het begin al de vrijheid om uw eigen unieke woonwensen uit te laten werken. Het ontwerpproces wordt deskundig begeleid. Kenmerkend voor Roscobouw is dat er gedacht wordt in oplossingen. De score op klanttevredenheid is erg hoog bij dit bedrijf.

**Efficiënte werkwijze** Naast eerder genoemde voordelen heeft Roscobouw een bijzonder efficiënte werkwijze. Na het oriënterende gesprek duurt het slechts vier tot zes weken totdat het definitieve ontwerp klaar is. Roscobouw werkt behalve met eigen personeel ook samen met een vast team van onderaannemers, dat geeft u de zekerheid dat de bouwtijd prettig en voorspoedig verloopt. Uw nieuwe woning is binnen korte tijd klaar.

**WIJ BOUWEN MET AANDACHT,  
ALSOF HET ONZE EIGEN WONING IS**

Eigenaresse: Sandra Malka en verkoopteam | Bosschebaan 64, Heesch |  
0412 455 501 | info@roscobouw.nl | www.roscobouw.nl



Een kavel voor uw  
EIGEN DROOMHUIS?  
Maak een afspraak!  
0412-455501



Dit jaar telt februari niet 28 maar 29 dagen. Deze **schrikkeldag** is ooit ingevoerd omdat anders de lente steeds vroeger zou beginnen.

14 februari vieren we wereldwijd **de liefde**, het is Valentijnsdag. In een kamer met planten werkt je **geheugen** maar liefst 20% beter.

De geboortesteen voor februaribaby's is **de amethist**, deze steen symboliseert moed en klasse.

**Rode rozen** staan voor romantiek, gepassioneerde liefde en verleiding. Geef je je geliefde 1 rode roos, dan wil dat zeggen: ik houd nog steeds **alleen van jou!**

Mensen die in februari (of januari) geboren zijn, hebben volgens een onderzoek meer kans om **beroemd** te worden.

Het verzorgen van planten blijkt een perfecte manier te zijn om **stress te verminderen**.

4 februari is het Wereldkankerdag. Op deze dag wordt wereldwijd stilgestaan bij **de impact van kanker**.

# HÉT HOTEL ★★★★★

## WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!



HOTEL GARBI  
IBIZA SPA ★★★★★

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-gardestijl waarin speciale aandacht is besteed aan details. Als je graag nieuwe gerechten probeert, kun je de 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!*





## Tijssen Mode

- smoking pakket -

Wij helpen u graag bij de zoektocht naar een 'Black Tie' outfit.

### Luxury pakket

€ 499,-

- Smoking & Pochet
- Shirt & Strik
- Zwarte sokken & Lakschoenen

Neem vrijblijvend contact op voor een afspraak.

### Excellence pakket

€ 899,-

- Smoking & Pochet
- Shirt & Strik
- Zwarte sokken & Lakschoenen
- Topkwaliteit producten



Theo Jansen  
schoenen

De nieuwe  
voorjaarscollectie  
komt binnen!



# PRACHTIGE KEUKENS OP MAAT

Voor wie van **KLASSE** en **KWALITEIT** houdt



**HG WOONIDEE®**

HG Woonidee | Edisonstraat 4, Wijchen | 024 641 99 19 | [www.hgwoonidee.nl](http://www.hgwoonidee.nl)

22

## DAGJE UIT BLUES FESTIVAL DELFT



14, 15 en 16 februari vindt in Delft weer het grootste indoor bluesfestival van Nederland plaats. De programmeurs stellen ieder jaar een divers programma samen waarin verschillende bluesstijlen te beluisteren zijn. Bij de ruim dertig locaties hoor je onder andere delta blues, Chicago blues, Texas & Westcoast blues, jump'n'Jive, bluesrock, Americana, rock-a-billy en versterkte en akoestische livemuziek. Volop variatie dus! Naast alle gratis toegankelijke optredens, staan tijdens deze 22e editie eveneens bijzondere specials op het programma, waaronder een speciale filmvertoning in filmhuis Lumen, theatervoorstellingen in het Rietveld Theater, een gospel-optreden in de Maria van Jessekerk en een mondharmonica workshop.

Meer info op [www.delftblues.nl](http://www.delftblues.nl)

## FILMPJE KIJKEN THE CALL OF THE WILD

Deze film volgt Buck, een hond met een groot hart. Zijn normale huisdierenbestaan in Californië komt op z'n kop te staan wanneer hij tijdens de goldrush aan het einde van de negentiende eeuw naar de wildernis van de Alaskaanse Yukon wordt gestuurd. Buck wordt de minst ervaren toevoeging aan een hondensleeteam dat post moet gaan bezorgen. Later groeit de heldhaftige hond uit tot de leider en beleeft hij het avontuur van z'n leven. Op deze manier vindt Buck zijn ware plek in de wereld en wordt hij eindelijk z'n eigen baas.

**THE CALL OF THE WILD is vanaf 19 februari te zien in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

## BOEKJE LEZEN THOMAS VERBOGT



De hoofdpersoon in de nieuwe roman van Thomas Verbogt wil graag een verbond vormen met Sander, zijn pleegbroer, maar dat lukt niet. Er staat iets in de weg, iets wat hij niet kan duiden, maar wat hem een leven lang achtervolgt. Wanneer hij afscheid neemt van zijn ouderlijk huis en daarmee ongewild ook zijn grote liefde uit het oog verliest, begint hij aan de zoektocht naar zijn eigen leven. Die zoektocht is onlosmakelijk verbonden met het geheim dat tussen Sander en hem in stond. Als je de stilte ziet is een diep ontroerende roman over verlangen, vluchtigheid en betekenis geven aan het leven. **Vanaf 24 februari verkrijgbaar bij de boekhandel.**

23

Gran Canaria is het eiland waar de zon vrijwel het hele jaar schijnt en waar je heerlijk kunt genieten van zon, zee en strand. **In vier uur vlieg je al naar deze ideale vakantiebestemming.**

De familie Van Lanen kocht en renoveerde het afgelopen jaar zes bungalows in Maspalomas, naar de wensen en eisen van deze tijd. Het resultaat is een prachtig complex van zes bungalows met een zwembad en een geweldig uitzicht. Zie voor meer info [www.vistabellabungalows.eu](http://www.vistabellabungalows.eu)

# VOEL JE THUIS!

RUST, LUXE  
EN EEN ADEM-  
BENEMEND  
UITZICHT

BRUIST  
*Deal*

1-SLAAPKAMERAPPARTEMENT

**€ 85,-**  
per nacht\*

2-SLAAPKAMERAPPARTEMENT

**€ 105,-**  
per nacht\*

PROMOCODE: **BRUIST**  
RESERVEER NU VIA  
[WWW.VISTABELLA-BUNGALOWS.EU](http://WWW.VISTABELLA-BUNGALOWS.EU)

\* Boek voor minimaal 3 dagen.  
Check de site voor meer informatie  
over onze bungalows.

Calle Nestor de la Torre 4,  
Maspalomas Gran Canaria  
+31 (0)6 34 74 74 18  
[www.vistabellabungalows.eu](http://www.vistabellabungalows.eu)



  
**VISTA BELLA**  
BUNGALOWS



DE KRACHT  
VAN PERFECTE  
KOSTUUMS

## NEDERLANDS DANS THEATER

# *Sometimes, I Wonder*

Nederlands Dans Theater (NDT) bestaat zestig jaar. Dit wordt gevierd met de prachtige dansvoorstelling *Sometimes, I Wonder*. Deze is volledig opgedragen aan Jiri Kylian, een van de meest diepzinnige, toonaangevende kunstenaars uit de geschiedenis van NDT. Zijn creatieve visies hebben het gezelschap naar ongekende hoogte gebracht.

De kostuums spelen een belangrijke rol in de voorstelling. "De dansers worden uitgedaagd om op topniveau te dansen. Wij mogen hen daar niet bij hinderen, wat betekent dat de kostuums perfect om het lichaam moeten, zitten zodat ze vrij kunnen bewegen", vertelt *Yolanda Klompstra* gedreven. Samen met haar team is zij verantwoordelijk voor de kostuums van NDT. "Tegelijkertijd moet het er natuurlijk wel goed uitzien en recht doen aan het beeld dat de betreffende choreograaf én de ontwerper voor ogen hebben. Dat is en blijft een geweldige uitdaging."

### **Creativiteit**

Ook voor *Sometimes, I Wonder*, dat in feite drie aparte voorstellingen van Kylian omvat, mogen de naaiers weer veel mooie dingen maken. "Denk aan korset jasjes en een grote, roze, zijden rok met meer lagen voor *Bella Figura*, stijlvolle,

Victoriaanse kostuums voor *Claude Pascal* en fijn gepitssedeerde, tweekleurige jurkjes voor *Vanishing Twin*. We kunnen er al onze creativiteit in kwijt en spelen met kleuren en materialen."

### **Tot het allerlaatste moment**

"Als kostuummaker blijf je eigenlijk altijd bezig. Soms is een danser bijvoorbeeld afgewallen en moeten we de balieband weer innemen. Vandaar dat we ook die laatste week, tot vlak voor de première, met onze naaimachine klaarzitten in het Zuiderstrandtheater om de laatste aanpassingen te kunnen doen. Het is keihard werken, maar ontzettend leuk om te doen. Je moet ook echt een passie hebben voor dit veeleisende vak, anders houd je het niet vol. We zijn allemaal superblij als het weer gelukt is. En tijdens de première is het ook voor ons genieten geblazen, dan zien we waar we het allemaal voor hebben gedaan!"

Op 6 februari 2020 gaat *Sometimes, I Wonder* in première in het Zuiderstrandtheater in Den Haag. Kaarten zijn te koop via [www.ndt.nl](http://www.ndt.nl).





# All you need is... *love*

Februari is de maand van valentijn. Pak dus dit moment en laat je partner, familie en vrienden weten wat ze voor je betekenen. Een beetje extra liefde doet wonderen.

1. Amor Amor Eau de Toilette van Cacharel, vanaf € 42,- [www.iciparisxl.nl](http://www.iciparisxl.nl)

2. Body van Leg Avenue, € 40,95 [www.legavenue.eu](http://www.legavenue.eu)

3. Showergel van de Hema, € 4,- [www.hema.nl](http://www.hema.nl)

4. Kalan, € 210,- [www.parfumerie.nl](http://www.parfumerie.nl)

5. Scandal'Eyes Volume on Demand Mascara van Rimmel, € 15,99 [www.rimmellondon.nl](http://www.rimmellondon.nl)

6. essie limited valentine's day collection, € 9,99 [www.essie.nl](http://www.essie.nl)

7. Rouge Pur Couture Collector van Yves Saint Laurent, € 38,70 [www.ysl.com](http://www.ysl.com)

8. Revitalift Red Cream van L'Oréal Paris, € 24,95 [www.loreal-paris.nl](http://www.loreal-paris.nl)

9. Tas Florian Fire van SMAAK Amsterdam, € 249,- [www.smaakamsterdam.nl](http://www.smaakamsterdam.nl)

10. Fruit kiss caring lip balm van essence, € 1,59 [www.essence.eu](http://www.essence.eu)

11. Olympéa Onyx Eau de Parfum 80ml van Jean Paul Gaultier, € 109,25 [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)

12. Sneakers van s'Oliver Women, € 89,95 [www.soliver.nl](http://www.soliver.nl)



# Eerst denken, dan doen!

*Michel*

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](http://www.gebr-rutten.nl)



SCHILDERWERKEN  
GEBR. RUTTEN



Kliniek  
Heyendael

Cosmetische Plastische Chirurgie

**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 - Labiacorrectie

#### 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.



Parklaan 70, Groesbeek (Nabij Nijmegen)

# 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 medische 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 spataderbehandeling?

Kliniek Heyendael werkt met een hoog gespecialiseerd team dat garanties biedt voor kwaliteit en veiligheid.

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 spataderbehandeling.**  
Voor meer info  
024 - 845 05 06



info@kliniekheyendael.nl | 024 - 845 05 06 | [www.kliniekheyendael.nl](http://www.kliniekheyendael.nl)



# Bezieling, beleving en emotie



  
**Arts Keukens**  
Maatwerk maakt mooier!

EIGENAREN: SILFRAN EN MARIAN PEETERS  
VELDWEG 6, RIJKEVOORT | 0485-573194  
INFO@AK.NL | WWW.AK.NL

## Hollandse gehaktballen met hete bliksem

### BEREIDING

Kook de aardappelen in water met zout gaar en stamp ze fijn.

Bak het spek uit in een braadpan, haal ze uit de pan en voeg de boter toe, bak hierin de appelblokjes met suiker en peper zachtjes bruin. Voeg een beetje water toe en stooft nog een paar minuten tot de appels zacht zijn.

Doe de appel met het vocht en spekblokjes nu bij de aardappelpuree en roer goed door. Houd warm op een warmhoudplaatje.

Verwarm in de braadpan nu de gehaktballen in hun eigen jus, eventueel aangelengd met een beetje water.

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 tot 8 biologische gehaktballen

150 gr doorregen spekblokjes  
700 gr kruimige aardappelen (geschild en in blokjes) - 1 theel. zout - 400 gr zachtzure appels (geschild in kleine blokjes) - 50 gr boter  
1 eetl. suiker - versgemalen peper



**De Groene Weg**

### BIOLOGISCHE SLAGERIJ

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

[www.nijmegen.degroeneweg.nl](http://www.nijmegen.degroeneweg.nl)



ALL YOU  
NEED IS  
LOVE!

# Laten we *de liefde* vieren!

14 februari, Valentijnsdag... de dag waarop wereldwijd in heel veel landen de liefde wordt gevierd. De een doet dit met een (anoniem) kaartje, de ander pakt groots uit. En weer een ander... die vindt het de grootste commerciële onzin die er is.

Zo mysterieus als het ontvangen van een anonieme valentijnskaart is, zo mysterieus lijkt de oorsprong van deze dag van de liefde. Vaak wordt gezegd dat deze teruggaat naar de derde eeuw na Christus toen er in Rome een priester woonde met de naam Valentinus. Hij stond bekend om de goede daden die hij verrichtte voor armen, ouderen en kwetsbaren. Deze Valentinus werd op 14 februari 270 echter onthoofd vanwege zijn geloof, maar later (in 496) werd hij door de kerk juist heilig verklaard. Sindsdien zou 14 februari een feestdag zijn, de dag van de Heilige Valentijn.

## Paringsdrang

Andere bronnen beweren echter dat Valentijnsdag is ontstaan vanuit het Romeinse Lupercalia feest (een vruchtbaarheidsfeest). En er zijn zelfs mensen die beweren dat het puur te maken heeft met het feit dat rond 14 februari de vogels beginnen met paren

en dat ook de mensen rond die tijd weer 'last' krijgen van paringsdrang.

## De liefde is mooi

Hoe het ook zij, feit is dat deze dag van de liefde pas in de jaren negentig echt goed vanuit Amerika naar Nederland is overgewaaid. Sindsdien verrassen ook wij massaal onze geliefde op 14 februari. Waar dat in de jaren negentig vooral nog gebeurde met dat anonieme, handgeschreven kaartje via de post, staan veel winkels in aanloop naar 14 februari tegenwoordig volledig in het teken van Valentijnsdag. Ook de meeste restaurants en wellnesscentra spelen hier volop op in, bijvoorbeeld door het aanbieden van speciale Valentijnsdagarrangementen. Commercieel? Ongetwijfeld, maar geef ze eens ongelijk. Elke kans om de liefde te vieren is er immers een die je met beide handen moet grijpen! De liefde is mooi, dus geniet ervan, óók op 14 februari...

Wil jij ook je geliefde verrassen op Valentijnsdag? Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je altijd wel een ondernemer in jouw regio die je hier met liefde bij wil helpen.

## Winter wellness voordeel

€7<sup>50</sup>  
KORTING DAGENTREE  
+ GRATIS SLIPPERS

DAG • 09.00-23.30 UUR • €7,50 KORTING  
van €36,50 voor €29,00 + gratis slippers t.w.v. €10

AVOND • 17.00-23.30 UUR • €5,00 KORTING  
van €26,50 voor €21,50 + gratis slippers t.w.v. €10

RESERVEER ONLINE: [WWW.SANADOME.NL/BRUIST](http://WWW.SANADOME.NL/BRUIST)

Je ontvangt alleen €2 extra wintervoordeel wanneer je online via de Sanadome Exclusief nieuwsbrief bestelt. Geldig t/m 21-03-2020 in Sanadome voor max. 4 personen. Badkleding is verplicht, een badjas wordt geadviseerd. Niet geldig i.c.m. andere acties en arrangementen.



Vera van Uum

Orthoptie is de leer van het goed en recht zien. De samenwerking tussen beide ogen vormen de basis voor een rechte oogstand waardoor beide ogen zich zo goed mogelijk kunnen ontwikkelen.

## Orthoptie bij Harting Oogmode & Oogzorg

Vera van Uum is orthoptist bij Harting Oogmode & Oogzorg en het Elkerliek ziekenhuis. Vera onderzoekt en behandelt klachten op het gebied van oogsterkte afwijkingen (verziend- en bijziendheid, cilindrische afwijkingen), scheelzien, lui oog, dubbelzien, oogbewegingsstoornissen en ook specifieke hoofdpijn- en leesklachten.

### Voordelen van orthoptie bij Harting Oogmode & Oogzorg:

- voor kinderen en ouders minder belastend
- ontspannen sfeer met professionele en persoonlijke aandacht
- geen wachttijden
- dichterbij huis
- bij noodzaak bril hoeft men niet naar nog een adres

# Kunst van peelings

Huidverjonging en -versteving door middel van een peeling

Vandaag de dag zijn er veel verschillende huidverbeterende technieken. Peelings zijn daar een voorbeeld van. De laatste jaren zijn peelings erg populair geworden, maar wist je dat peelings al eeuwen geleden werden toegepast? Cleopatra gebruikte bijvoorbeeld het melkbadje wat de natuurlijke exfoliërende stof melkzuur bevatte.

Een peeling is een gerichte behandelingsmethode die zorgt voor het verwijderen van dode en oude huidcellen. Vervolgens stimuleert het de huid tot celdeling inclusief stimulatie en ontwikkeling van nieuw collageen en elastine. Dit resulteert in huidverjonging en -versteving. Er zijn veel verschillende soorten peelings,

maar het algemene doel is het verbeteren van het uiterlijk van de huid door vermindering van rimpels, (acne)littekens, ontstekingen, roodheden en pigmentvlekken.

**Wil jij ook weer een egale en gezonde huid met een prachtige glow?**

**Maak vandaag nog een afspraak bij de Van Rosmalen Kliniek voor een persoonlijk consult met een huidanalyse bij een gecertificeerde huidtherapeut!** Aan de hand van de huidanalyse wordt er een persoonlijk behandelplan opgesteld om het mooiste en snelste resultaat te behalen.



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.

**Pen Shop**  
sinds 1954  
van Welderenstraat 40  
6511 MN Nijmegen  
024 322 90 32  
www.penshop-nijmegen.nl

**Homemas**  
**VAGE KLACHTEN ZONDER OORZAAK?**  
Vage klachten zijn westers beschouwd schijnbaar zonder oorzaak en worden al snel geschaard onder psychosomatisch of "het zal wel stress zijn". De kijk van de traditionele chinese geneeskunde op ziekte en gezondheid is echter net even anders. Kom daarom eens langs bij Homemas; praktijk voor massage- en pedicurebehandelingen.  
Tweede Walstraat 85, Nijmegen  
06-28809149 | www.homemas.nl

**OPVALLLEN**  
**IN JOUW REGIO?**  
**ADVERTEER OOK IN BRUIST!**  
Bel **076-7115340**  
of mail naar **nl@nederlandbruist.nl**

# WIJ HEBBEN ALLES VOOR JOUW CARNAVAL OF WINTERSPORT



€ 11,49

Breed assortiment aan  
zakflacons en miniaturen



€ 0,85

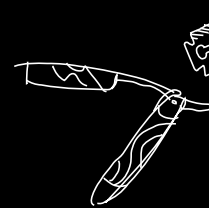


ALAAAAAAAFAAF!

wijnhandel  
"In de Blaauwe Druif"



Webshop:  
[www.wijnhuisnijmegen.nl](http://www.wijnhuisnijmegen.nl)



## GEKNIPT & geschoren



MAN/CAVE

Ging je voorheen 'gewoon' naar de kapper, tegenwoordig brengen weer steeds meer mannen een bezoekje aan de barbier. De laatste paar jaar schieten de 'old school' barbershops dan ook als paddenstoelen uit de grond en viert het beroep van barbier hoogtij.



Niet alleen omdat de man van nu waarde hecht aan een goede scheer- en/of knipbeurt, maar vanwege de gehele ervaring. Bij een barbier wip je namelijk meestal niet snel even binnen. Je neemt de tijd, laat je knippen en/of scheren en geniet ondertussen van een drankje en een praatje met de andere mannen in de shop. Oftewel: 'the barber experience'!

### Allrounders

Barbieren van nu zijn overigens veel meer allrounders dan de barbieren van vroeger. Destijds ging je hoofdzakelijk naar de barbier om je baard of snor te laten knippen, scheren en verzorgen. De naam barbier zegt het eigenlijk al, want die is afgeleid van het Latijnse woord barba dat baard betekent. Voor hun kapsel gingen mannen meestal naar een gewone (heren)kapper. Tegenwoordig beheersen veel barbiers beide disciplines en kun je er dus zowel je baard en snor als je kapsel onder handen laten nemen. Maar dan net even in een iets andere setting dan bij een traditionele kapperszaak, door vakspecialisten met ontzettend veel passie voor hun werk.

# Luister jij?

Als iemand zijn  
verhaal kwijt wil...

Word  
vrijwilliger!

[deluisterlijn.nl/  
vrijwilliger](http://deluisterlijn.nl/vrijwilliger)

Help door  
te luisteren  
anoniem - dag en nacht



# Dienstencentrum OBG, daar krijg je de ruimte *huur*



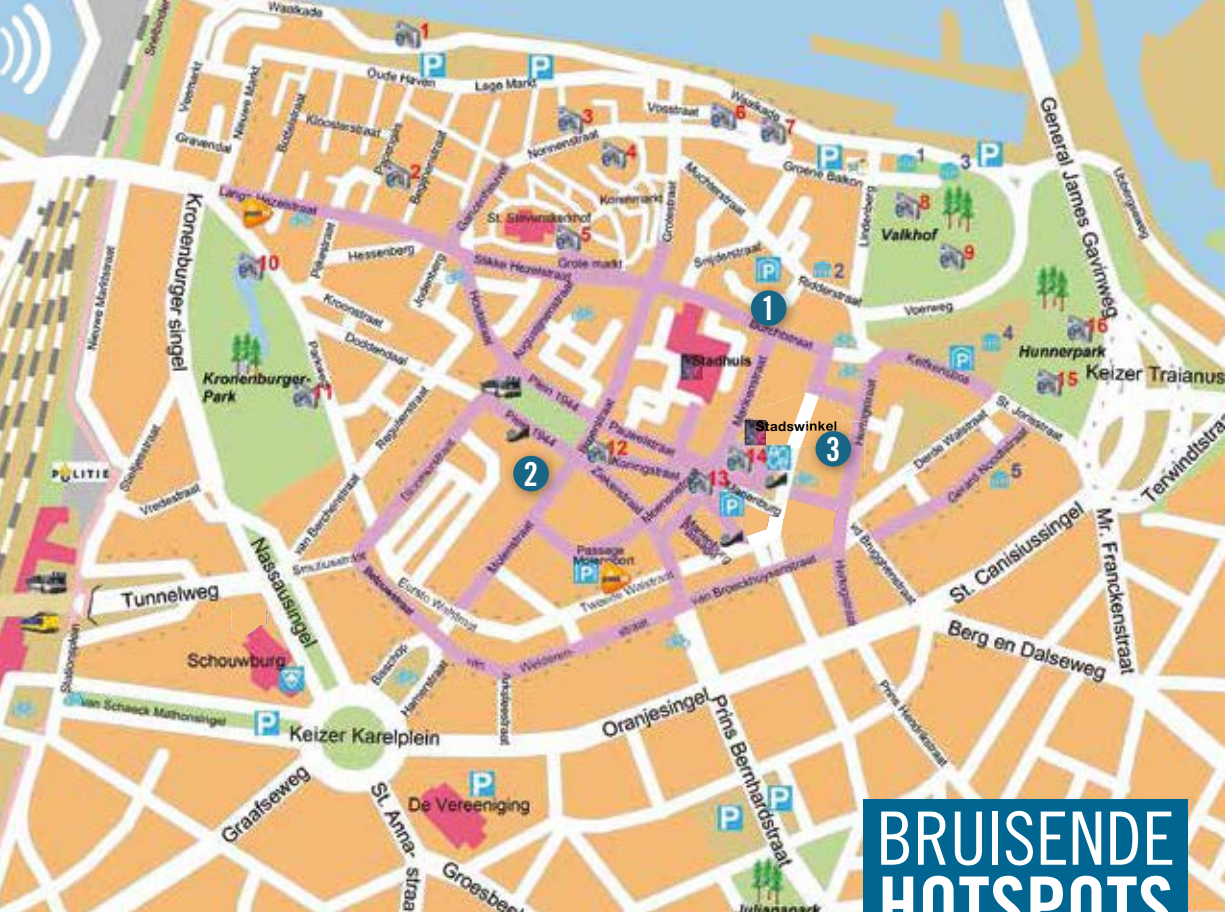
**Te huur**  
**183 m<sup>2</sup>**  
kantoor-,  
dagbesteding-,  
werkruimte  
**€1750,-**  
per maand

**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 100 personen).
- Zeer scherpe verhuur-uurtarieven en catering naar wens.
- Alle ruimtes rolstoeltoegankelijk.
- Gratis parkeren en een eigen Breng-bushalte voor de deur.



Professor Cornelissenstraat 2  
6524 PJ Nijmegen  
024-3279 279  
[reserveringen@obg.nu](mailto:reserveringen@obg.nu)  
[www.obg.nu/ruimte-huren](http://www.obg.nu/ruimte-huren)



# BRUISENDE HOTSPOTS

## Legenda

- |  |                 |  |              |  |                     |     |   |
|--|-----------------|--|--------------|--|---------------------|-----|---|
|  | Winkelstraten   |  | Politie      |  | Gemeentelijk gebouw |     | Bezienswaardigheid                      |
|  | Parkeergarage   |  | Postkantoor  |  | Busstation          | 1.  | Labyrint                                |
|  | Parkeerplaats   |  | Treinstation |  | Bioscoop            | 2.  | Protestants Weeshuis                    |
|  | Fietsenstalling |  | Bioscoop     |  | Casino              | 3.  | Synagoge                                |
|  | Bibliotheek     |  | Bioscoop     |  |                     | 4.  | Commanderie van St. Jan/ Stadsbrouwerij |
|  | VVV             |  | Bioscoop     |  |                     | 5.  | Historische gebouwen / St. Stevenskerk  |
|  |                 |  | Bioscoop     |  |                     | 6.  | Brouwerhuis                             |
|  |                 |  | Bioscoop     |  |                     | 7.  | Besiendershuis                          |
|  |                 |  | Bioscoop     |  |                     | 8.  | St. Nicolaaskapel                       |
|  |                 |  | Bioscoop     |  |                     | 9.  | Barbarossaruïne                         |
|  |                 |  | Bioscoop     |  |                     | 10. | Kruittoren                              |
|  |                 |  | Bioscoop     |  |                     | 11. | Rondeel                                 |
|  |                 |  | Bioscoop     |  |                     | 12. | Bedriegertjes                           |
|  |                 |  | Bioscoop     |  |                     | 13. | Arsenaalpoort                           |
|  |                 |  | Bioscoop     |  |                     | 14. | Mariënburghkapel                        |
|  |                 |  | Bioscoop     |  |                     | 15. | Keuperstoren                            |
|  |                 |  | Bioscoop     |  |                     | 16. | Belvédère                               |
|  |                 |  | Bioscoop     |  |                     |     | Museum                                  |
|  |                 |  | Bioscoop     |  |                     | 1.  | De Bastei                               |
|  |                 |  | Bioscoop     |  |                     | 2.  | Infocentrum WO2                         |
|  |                 |  | Bioscoop     |  |                     | 3.  | Fietsmuseum Velorama                    |
|  |                 |  | Bioscoop     |  |                     | 4.  | Museum het Valkhof                      |
|  |                 |  | Bioscoop     |  |                     | 5.  | Natuurmuseum                            |

**1** Ruime collectie merken bij *Janssen Juweliers*

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

Tevens HET adres voor al uw reparaties!

*Altijd goed voor een briljant idee.*

Burchtstraat 59, Nijmegen | 024-8458123

**2** 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](http://www.hetweerziennijmegen.nl)

**3** *mijnzonnebank*

Zeker bruin voor € 10,-

Met zonnekaart voor maar € 8,-

Hertogstraat 62, Nijmegen  
024-3249584 | [www.mijnzonnebank.nl](http://www.mijnzonnebank.nl)

Geef mij tijd.

Geef voor nieuwe doorbraken in kankeronderzoek.

Ga naar [kwf.nl/doneer](http://kwf.nl/doneer)

Samen komen we steeds dichterbij

## DEFINITIEF ONTHAREN MET IPL

Kies uit iedere zone één lichaamsdeel om te laten ontharen. Aantal behandelingen afhankelijk van uw haargroei. **Bel met 0486 - 43 60 11 voor een afspraak!**

### Zone S, kies uit:

of bovenlip  
 of bikinilijn smal  
 of kin  
 of teen  
 of voet  
 of bilnaad  
 of wenkbrauwen  
 of navelstreepje

**5 beh. nu € 75**  
**10 beh. nu € 125**

### Zone M, kies uit:

of gezicht  
 of oksels  
 of onderarmen  
 of bikinilijn breed  
 of schouders  
 of borst

**5 beh. nu € 99**  
**10 beh. nu € 150**

### Zone L, kies uit:

of onderbenen  
 of bovenbenen  
 of buik en borst  
 of hele armen  
 of bovenrug en  
 schouders

**5 beh. nu € 150**  
**10 beh. nu € 250**

### Zone XL, kies uit:

of hele benen  
 of hele rug

**5 beh. nu € 220**  
**10 beh. nu € 375**

# Leef vanuit *liefde*

Leef vanuit liefde en je zult je gelukkig voelen. Liefde heeft geen oordeel, liefde is. Liefde maakt je puur, vermindert pijn en problemen, liefde is alles en alles is liefde.

Als je je ogen sluit en je hart opent, dan verdwijnen je gedachten. Op dat moment ben je in je hart en dan zie je alleen liefde. We willen liefde zien met onze ogen, maar dat lukt niet. Alleen ons hart kan liefde zien. Laat je gedachten los, wees in dit moment en laat alles zijn zoals het is. Dat is liefde.

'Alleen met het hart kun je goed zien. Het wezenlijke is voor de ogen onzichtbaar', schreef Antoine de Saint-Exupéry in De kleine prins, een van mijn favoriete boeken. Zolang wij niet kijken met ons hart, maar de wereld om ons heen alleen aanschouwen door onze ogen, zullen we geen vrede vinden. Wees vandaag vriendelijk en verdraagzaam naar jezelf en naar anderen.

Leef vanuit liefde.

Hasta la proxima.

*Michael Pilarczyk*

www.meditationmoments.nl



# Paddenstoelen *risotto* met portobello

2 PERSONEN - 30 MINUTEN

## INGREDIËNTEN

300 gr gemengde paddenstoelen (oesterzwammen, cantharellen, kastanjechampignons)  
1 portobello  
60 gr walnoten  
1 ui  
2 eetl olijfolie  
peper en zout  
1 knoflook teentje  
80 gr volkoren risottorijst/  
zilverviesrijst (ongekookt)  
50 ml droge witte wijn  
300 ml tuinkruidenbouillon  
10 gr gehakte peterselie  
1 eetl Zwitserse strooikaas

Veeg de paddenstoelen en portobello schoon met een borsteltje en snijd in kleine stukjes. Hak de walnoten fijn en snipper de ui. Verhit de helft van de olie in een hapjespan en bak de paddenstoelen op hoog vuur bruin. Schep ze op een bord en bestrooi met peper en zout. Schenk de rest van de olie in een pan en bak de ui 3 minuten zachtjes. Pers de knoflook erboven uit en bak de risottorijst even mee, tot alle korrels glazig zijn. Voeg de wijn toe en laat verdampen. Roer een scheut bouillon door de rijst met een pollepel. Voeg de volgende scheut pas toe als de vorige is opgenomen door de rijst. Maak zo alle bouillon op en laat de risotto zachtjes doorkoken tot de rijstkorrels beetgaar zijn (totaal circa 20 minuten). Schep de paddenstoelen en noten door de risotto en warm de risotto nog even door. Breng op smaak met wat extra peper en zout. Schep de peterselie erdoor, verdeel de risotto over twee diepe borden en bestrooi met Zwitserse strooikaas.



### **Loes**, senior media adviseur bij Bruist

Deze heerlijke gerechten van New Fysic zijn mijn favoriete recepten. Ik ben 19 kg kwijtgeraakt met New Fysic. Ineke, mijn coach in Breda, heeft mij hier goed bij begeleid. Ik vind New Fysic geen straf om te volgen en ik heb me er altijd heerlijk bij gevoeld. Daarnaast sport ik bij Move 35 in Breda. Inmiddels ben ik al een half jaar op mijn streefgewicht, maar ik vind deze recepten nog steeds heerlijk om te maken ook al volg ik geen dieet meer. Mijn gezin kan ook mee-eten en deze recepten zijn erg lekker, gezond en makkelijk om te maken. **Geniet ervan en smakelijk eten**

# *Runderreepjes* met broccoli, ui en sesamzaadjes

2 PERSONEN - 30 MINUTEN

## INGREDIËNTEN

2 kleine struikjes broccoli  
1 ui  
stukje verse gember, 2 cm  
1 teentje knoflook  
80 gr volkoren noedels  
Frylight bakspray  
250 gr runderreepjes  
1 dl kippenbouillon (tablet)  
1 eetl sojasaus  
1 theel sesamolie  
half Spaans pepertje  
peper en zout  
1 theel sesamzaadjes

Verdeel de broccoli in kleine roosjes. Schil de stelen en snijd deze in dunne plakjes. Blancheer de roosjes 2 minuten in kokend water en laat ze daarna kort onder de koude kraan 'schrikken', zo blijven ze mooi groen en garen ze niet verder. Snipper de ui, gember en de knoflook. Kook ondertussen de volkoren noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar. Spray wat Frylight bakspray in een wok en bak de knoflook, ui en gember circa 2 minuten op middelhoog vuur. Zet dan het vuur hoog en voeg de runderreepjes toe. Bak circa 3 minuten. Zet het vuur weer wat lager en voeg de broccolistukjes toe. Bak 2 minuten en blus af met de bouillon. Laat het geheel nog 2 minuten pruttelen. Haal de wok van het vuur en voeg de sojasaus, sesamolie en Spaanse peper toe. Breng verder op smaak met peper en zout en bestrooi met de sesamzaadjes. Verdeel over 2 borden en serveer met de volkoren noedels.





**Donderdag 6 t/m zondag 9 februari 2020**  
**INTO THE FUTURE**

We vieren allemaal op 5 mei onze vrijheid. Maar wat die vrijheid nu precies is, daar hebben we het eigenlijk nooit over. Enter into the future - het festival waarbij jongeren de balans opmaken wat 75 jaar vrijheid heeft gebracht en hoe zij kijken naar de toekomst. Met dance, concerten, debat, film, spoken word, kampvuur, sport en heel veel meer zal into the future verschillende locaties in Nijmegen 75 uur lang non-stop (!) in haar greep houden.

De organisatie van into the future is in opdracht van de gemeente Nijmegen, met ondersteuning van Gelderland Herdenkt, 75 jaar vrijheid en het Vfonds.

**Datum:** Donderdag 6 t/m zondag 9 februari 2020  
**Tijd:** Donderdag 17.00 uur - zondag 20.00 uur (non stop)  
**Locatie:** Centrum Nijmegen  
**Info:** [www.intothefuture.nu](http://www.intothefuture.nu)

**Zaterdag 14 februari 2020**  
**HET ZUIDELIJK TONEEL & NEW DUTCH CONNECTIONS**

De achttiende verjaardag van een in Nederland geboren jongere, ziet er ongeveer zo uit: je mag alcohol drinken, autorijden en stemmen. Je bent vrij. Maar als je hier als vluchteling in je eerste naartoe bent gekomen, is dat heel anders. De bescherming die je als minderjarig uitgeprocedeerde vluchteling hebt, stopt op de dag dat je 18 wordt. Je moet dan terugkeren naar het land van oorsprong of wegvuchten in de illegaliteit.



**Datum:** Vrijdag 14 februari 2020  
**Tijd:** 20.30 uur  
**Locatie:** LUX Nijmegen, Marienburg 38, Nijmegen  
**Info:** [www.lux-nijmegen.nl](http://www.lux-nijmegen.nl)

**t/m 23 februari 2020**  
**ART PONG 20-20**

Art Pong? Dat roept meteen levendige beelden op van twee kunstenaars die samen 'pingpongen'. Een activiteit die iets gezelligs heeft: elkaar ontmoeten rond de tafeltennistafel voor een ogenschijnlijk sociaal en onschuldig spel. Maar het doet ook vermoeden dat een competitief element niet uit kan blijven. Als een bal keihard op de rand van de tafel wordt gesmasht of achteloos over het netje valt – hoe vangt de tegenspeler hem dan op?

**Datum:** t/m 23 februari 2020  
**Tijd:** 17.00 - 20.00 uur  
**Locatie:** Galerie Bart, Waalbandijk 14 c, Nijmegen  
**Info:** [www.galeriebart.nl](http://www.galeriebart.nl)



**CARDO THEATER**  
WAAR WERELDEN BIJ ELKAAR KOMEN  
VERRASSEND – UNIEK – ORIGINEEL

**JORIS LINNSEN & CARAMBA**  
RAAK!

**VRIJDAG 7 FEBRUARI**  
Joris Linszen en zijn muzikale vrienden.  
**Tijd:** 20:00 uur. **Ticket:** € 17,50

**MARTIJN KONING**  
KONING VAN DE TOEKOMST  
**WOENSDAG 12 FEBRUARI**  
80 minuten pure stand-up comedy.  
**Tijd:** 20:00 uur. **Ticket:** € 17,50

← **UITVERKOCHT**

**JEANS**  
HEARTBEAT  
**DINSDAG 18 FEBRUARI**  
The Magic of Jeans is een feest voor jong & oud!  
**Tijd:** 20:30 uur. **Ticket:** € 12,50

Nijmeegsebaan 9, Groesbeek  
Tickets zijn verkrijgbaar op:  
**WWW.CARDOTHEATER.NL**  
**JE KAN HET NIET MISSEN!**



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



**16 FEBRUARI**  
**KIKKER EN HET AVONTUUR 4+**

Kikker gaat samen met Rat op een avontuurlijke reis. Wanneer ze onderweg zijn, begint het te regenen. Daardoor moeten Kikker en Rat snel terug. Thuis blijkt een veel groter avontuur te wachten, want de huizen van Varkentje, Eend en Kikker zijn overstroomd. Beleef de avontuurlijke wereld van Kikker en zijn vriendjes in het theater, met deze compleet nieuwe familie musical van Theater Terra!

*Stadsschouwburg Nijmegen;*  
14.00 uur;  
€ 18



**28 FEBRUARI**  
**ONTDEKKINGSTOCHT IN HET BOS**

Het is voorjaarsvakantie. Een mooie gelegenheid om er samen met je (klein)kinderen op uit te trekken. De boswachter neemt jullie mee op expeditie door het Hernense bos. Ook neem je een kijkje in de Hernense molen. Onderweg vertelt de boswachter allerlei leuke weetjes over de natuur en laat hij de kinderen een aantal opdrachten doen. Wel even vooraf reserveren!



Kom je ook kijken hoe het af zal lopen?

*Parkeerplaats bij Hernense Molen;*  
14.00 uur;  
*Kijk voor tarieven op onze website*

**Kijk voor alle leuke #kidsprooftips op [www.kidsproof.nl](http://www.kidsproof.nl)**

# Tevreden met je **SPIEGELBEELD?**

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

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

**CONTOURA**  
FIGUURBEHEERSING

