

NIJMEGEN 

APRIL 2020 WWW.NIJMEGEN-BRUIST.NL GRATIS MEENEMEN!

BRUIST

Maak je tuin
2020-proof

*Jouw tuin
als (groen)
verlengstuk
van je woning*



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!*



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!

Drogist met oog voor de klant

“Een echte ‘citywinkel’ waar altijd wat te doen is”, zo omschrijft bedrijfsleidster Joyce Basten ‘haar’ Etos filiaal aan de Marikenstraat in Nijmegen. “Zeven dagen per week staan wij daar vol enthousiasme voor al onze klanten klaar.”

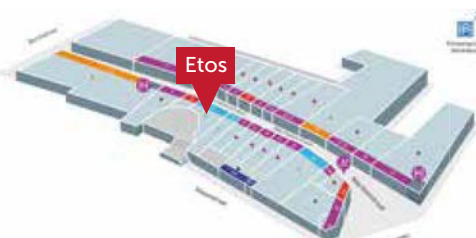
“De focus ligt bij ons op wellbeing, health en beauty”, vertelt Joyce. “Dat zie je ook terug in ons ruime assortiment. Waar je op dit gebied ook maar naar op zoek bent, de kans is groot dat wij je kunnen helpen.” Daarnaast kun je ook met al je vragen bij Joyce en haar collega’s terecht. “Klantcontact, en dus ook het beantwoorden van vragen, is een van de belangrijkste (en leukste) onderdelen van ons werk. Bij Etos staan we voor het geven van goed advies. We proberen elke vraag dan ook zo goed mogelijk te beantwoorden, maar dat kun je aan ons team wel overlaten!”

‘Onze service is top: je kunt met al je vragen bij ons terecht!’



Een stapje extra

Zelf is Joyce alweer dertien jaar werkzaam bij Etos en ze geniet nog elke dag van haar werk. “Ik vind het niet alleen leuk om klanten te helpen, maar zie het ook als uitdaging om het beste uit al mijn collega’s te halen en ze zo te laten groeien. Daar hebben onze klanten ook alleen maar profijt van. Daarnaast is hier geen dag hetzelfde. Het ene moment ben je volop in de weer met het geven van deskundig advies over de medicijnen die wij verkopen, het andere moment laten we klanten bijvoorbeeld zien wat er zoal mogelijk is met de make-up uit ons assortiment. Want ook op dat gebied zetten wij graag een stapje extra om onze klanten zo goed mogelijk te kunnen helpen.”



Betty Barclay
Bever
Cape Cod Fashion
Charlie & Goods
Claudia Sträte
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
Rivière Maison
Samo Fashion
Sandwich
Scapino
Sissy-Boy
s.Oliver
State of Art
van Uffelen
Ysveld Fysio
Zeezicht



8



12



Europa's grootste speeltuin
Linnaeushof



22



24



14



23

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 Maaïke van Helmond
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Maaïke van Helmond
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. 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 is een uitgeverij van glossy magazines die 38 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



Foto: Ron Eskens | soowpictures.nl



April, de maand van Pasen en van Secretaressedag. Maar meestal ook de ideale maand om weer heerlijk naar buiten te gaan en je tuin klaar te maken voor de mooie maanden die voor ons liggen. Kan je tuin wel een metamorfose gebruiken? Blader dan vooral snel verder, want in deze nieuwste editie van Bruist delen we de laatste tuintrends met je. Wie weet zit er wel een trend tussen die bij jouw tuin past!

Bruisende lezer,

Zelf genieten wij deze maand ook optimaal van de eerste zonnestralen die de lente inluiden en ons stiekem al doen verlangen naar de zomer. De winter was weliswaar niet extreem koud dit keer, maar desondanks is het mooie weer wat ons betreft meer dan welkom. Heerlijk als je alles langzaam weer in bloei ziet staan en het leven zich beetje bij beetje weer naar buiten verplaatst.

Spot je dus een van die eerste zonnestralen, maak daar dan gebruik van! Op naar buiten, dit magazine mee en heerlijk in het zonnetje genieten van alle bruisende verhalen die wij weer voor je op papier hebben gezet. Be inspired!

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.

Inhoud

Maak je tuin *2020-proof*

Het voorjaar is weer begonnen: hoog tijd om ook je tuin weer klaar te maken voor de mooie maanden die voor ons liggen. Wat de trends zijn voor dit jaar? We zetten ze voor je op een rijtje.

DUURZAAMHEID
SPEELT EEN
BELANGRIJKE ROL
BIJ ALLE DRIE
DE TRENDS

Volgens Tuinbranche Nederland gaan we dit jaar drie opvallende trends tegenkomen in de Nederlandse tuinen: Inner Retreat, Blended Cultures en Street Savage. Mooie benamingen, maar wat houden ze precies in?

Inner Retreat

Tuinen die vallen onder deze eerste trend, staan geheel in het teken van rust en onthaasten. In deze tuin tref je geen heftige kleuren of extreme vormen aan, maar juist transparante en natuurlijke materialen, wittinten, organische vormen en een vijver die samen zorgen voor eenheid. In het dagelijks leven zijn we al druk genoeg, waardoor het fijn is om thuis te komen in een oase van rust.

Blended Cultures

In tuinen die behoren tot de Blended Cultures trend vind je een mix van materialen, werelden en kleuren. De tuin biedt plaats aan een bonte mix van verschillende planten waarbij natuurinten spelen met felle accentkleuren. Ook wat het tuinmeubilair betreft. Daarbij zien we een vrolijke en ongedwongen

mix van lokaal en globaal, wat zorgt voor een ietwat folkloristische sfeer.

Street Savage

Houd jij niet zo van perfectie, maar ben je meer een liefhebber van imperfectie en vrijheid, dan is dit jouw trend. Tuinen die vallen onder de Street Savage trend, kennen (kleurrijke) invloeden uit de hiphopscene en van de straat. Wat je ook terugziet in het tuinmeubilair, dat bovendien veelal industrieel oogt. Zelfs graffiti wordt in deze tuinen niet geschuwd, maar juist toegejuicht. Alles om te zorgen voor een onconventionele uitstraling, oftewel allesbehalve het geijkte plaatje.

Groen

Bij alle drie de trends is er veel aandacht voor duurzaamheid, biodiversiteit en watervriendelijkheid, wat past in deze tijd waarin we steeds bewuster met alles omgaan. Daarnaast is er volop ruimte voor groen, wat bijdraagt aan wat we eigenlijk allemaal willen: een groene en gezonde woonomgeving voor mens (en dier) en het ideale verlengstuk van je woning.

Wil jij ook een van deze trends toepassen in je tuin?

Op www.nederlandbruist.nl vind je vast een ondernemer in jouw regio die je daarbij kan helpen.



DE SMAAK VAN ITALIË

Een frisse citroenlikeur gemaakt volgens een authentiek familierecept.

kenners zeggen dat de Pallini Limoncello de perfecte balans heeft gevonden en een unieke frisse smaak heeft gecreëerd, die niet te zoet of zuur is. Dat komt door het gebruik van de speciaal gekweekte citroenen aan de Amalfi kust. Een likeur die heerlijk te nuttigen is, zowel als aperitief als digestief, en die cocktails een unieke smaak geeft. **Pallini limoncello**



KLAAR VOOR DE ZON

Wilkinson introduceert de Intuition Complete, speciaal voor vrouwen. Door de slanke scheerkop met vijf Skin Perfect-mesjes kom je nu nog gemakkelijker bij alle lastig bereikbare plekjes. Het mooie design en roze kleurtje van de Intuition Complete maken van elke scheerbeurt een fijne beauty treatment! Zo zijn jouw benen, oksels en bikinilijn in een handomdraai zijdezacht. www.wilkinsonsword.nl

BRUIST Deals

Ook deze maand hebben we weer enkele Bruist Deals samengesteld voor onze lezers. Neem een kijkje op www.nederlandbruist.nl/lezersacties en profiteer van mooie kortingen van onze bruisende ondernemers.

LEZERSACTIE

Maak nu kans op 2 entreekaartjes voor Linnaeushof.

Linnaeushof mag zich met recht Europa's grootste speeltuin noemen. Er zijn meer dan driehonderdvijftig speeltoestellen en attracties.



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. #LINNAEUSHOF naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

win

Leve de lente

LEZERSACTIE

Maak kans op een vouchercode voor thrillerserie Thin Ice op lumiereseries.com

ledere week verschijnt een nieuwe aflevering van de thrillerserie Thin Ice over de smeltende ijskappen op de Noordpool en internationale geopolitiek. BRUIST verloot 10 vouchercodes. 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. #THIN ICE naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

VOOR DE OLIFANT

Amarula is een Zuid-Afrikaanse likeur afkomstig uit Phalaborwa. De likeur is gemaakt van suiker, room en de vrucht van de Marulaboom. Een boom die ook wel bekendstaat als de 'olifantenboom', omdat de dieren de vrucht ook een heerlijke snack vinden. Het merk zet zich daarom in voor het behoud van het Afrikaanse wildlife en voor olifanten in het bijzonder. **Amarula likeur**



LEZERSACTIE

Maak kans op één van de 10 Hop On Hop Off tickets van Dordrecht Tours.



Ontdek Dordrecht en omgeving op een originele manier. Aangeboden door:



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. #DORDRECHTTOURS naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

DE GEUR VAN HAWAII

Al meer dan 45 jaar biedt het zonverzorgingsmerk Hawaiian Tropic luxeuze zonverzorging aan om je zintuigen te verrassen terwijl je geniet van de zon. Hawaiian Tropic wil voor vrouwen een verwenmoment creëren om te genieten van een leven in de zon, goed beschermd en gevoed.

Hawaiian Tropic



Theo Jansen
schoenen

SPRING!

Molenpoortpassage 2 Nijmegen
www.theojansenschoenen.nl



Sinds ik begonnen ben als schoonheidsspecialiste weet ik het zeker: Ik heb een van de mooiste beroepen die er zijn. Mijn klanten genieten van de goede verzorging en de ambiance van rust en ontspanning die ik hen bied, hun zelfvertrouwen neemt toe en daarvan geniet ik evenzeer. Naast vakmanschap heb ik een luisterend oor voor de mensen die ik behandel: Ik hecht waarde aan een persoonlijke sfeer.

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.

ACTIE NIEUW BODY-WIZARD DUO

Buik 1 zone met grote plaatsing
(eerder 2 plaatsingen!)
3 behandelingen + slimming serum
(t.w.v. € 59,95)
Van € 1050,- voor € 500,-
(in 1x te voldoen)

Buik 2 zones met grote plaatsing
+ extra plaatsing
3 behandelingen + slimming serum
Van € 1575,- voor € 900,-
(in 2x te voldoen)

CRYOLIPOLYSE ACTIE

1e plaatsing van € 175,- voor € 98,-
Vervolg plaatsingen
van € 175,- voor € 125,- ✂

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



Proost!

Laat je verrassen door leuke nieuwe soorten en bijvoorbeeld het oude vertrouwde PaasIJ.

Zet de bloemetjes
buiten en houd
untappd in de gaten.

wijnhandel
"In de Blauwe Druif"

Webshop:
www.wijnhuisnijmegen.nl



De oudste geschreven vermelding van **1 april** als dag van de grap dateert uit 1508 en is in Frankrijk gevonden.

Duurzaamheid vormt een steeds belangrijker aspect in de tuin van nu.

Als je trouwt in april heb je een grotere kans op een goed huwelijk.

Ben je in april geboren, dan heb je **minder** kans op **allergieën** dan mensen die in de herfst zijn geboren.

Steeds meer mensen zien hun tuin als (groen) **verlengstuk** van hun woning.

Elk jaar is het op de derde donderdag van april **Secretaressedag**. Denk er dus aan om jouw secretaresse in het zonnetje te zetten.

Kinderen die in april zijn geboren, zijn **sterke persoonlijkheden** en vaak heel populair.

Tuinbranche Nederland heeft weer wat mooie namen bedacht voor **de tuintrends** van dit jaar: Inner Retreat, Blended Cultures en Street Savage.



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!



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 dat een 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 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





Alles voor op de camping

Meer dan 5.000 artikelen op voorraad

Service en klantvriendelijkheid staan bij ons voorop

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

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

Showroom Voortenten voor caravan en camper

Inmiddels heeft Kampeer Oase Elst een groot deel van de bovenverdieping ingericht met een showcollectie van voortenten van Herzog en de opblaasbare (voor)tenten en (bus)campertenten van Kampa. De Kampa tenten maken in Nederland een grote opmars op het gebied van Air-tenten. Dit door het opzetgemak en stevigheid en stabiliteit hiervan. Nieuwsgierig? Kom ze bekijken in de showroom.



Azuëra Maas

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



HEHG WOONIDEE®



Mooie, kwalitatieve kastenwand op maat?

Mooie, kwalitatieve kastenwand op maat? Een kastenwand die optimale opbergruimte biedt en overal geplaatst kan worden? Zo'n kastenwand bestaat! Wij hebben voor iedereen een kastenwand op maat en bewijzen dat deze niet alleen praktisch en gebruiksvriendelijk kan zijn, maar ook mooi vormgegeven.

Schuif
Kasten
compleet
op maat



Bezoek onze showroom | Edisonstraat 4, 6604 BV Wijchen

www.hgwoonidee.nl

Nieuw bij Tijssen Mode **PAUL & SHARK**



Tijssen Mode | Burchtstraat 22 en 30, Nijmegen | 024 322 5188 | @Tijssenmode.nl

DAGJE UIT ER OP UIT IN DE NATUUR



Of je nu van bos, heide of strand houdt, Nederland heeft vele mooie natuurgebieden. Ervaar en ontdek hoe mooi de natuur is en trek er op uit. En de natuur maakt je ook nog eens gelukkiger! Het aanbod van activiteiten en evenementen in de natuur is reuze, voor zowel jong als oud. Als je érgens goed van kunt uitwaaien is het wel aan zee. Niets is zo ontspannend als een wandeling over het strand. Met zicht op een verre horizon en alleen het geluid van de zee en zingende meeuwen. Maak bijvoorbeeld een strandwandeling tussen de bosjuten in Rockanje of ga wiewalalen spotten bij Lauwersoog. **Kijk voor vele mooie wandelingen in de mooiste gebieden van Nederland op www.anwb.nl/wandelen.**

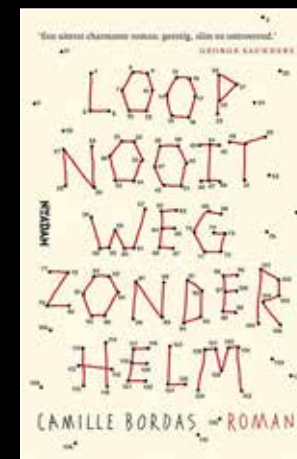
FILMPJE KIJKEN THE SECRET GARDEN

The Secret Garden is gebaseerd op het gelijknamige kinderboek van Frances Hodgson Burnett. Wanneer de ouders van de tienjarige Mary Lennox (Dixie Egerickx) overlijden, wordt ze naar haar oom (Colin Firth) in Engeland gestuurd. In het grote landhuis ontmoet ze haar zieke neefje Colin die eigenlijk het huis niet uit mag. Samen gaan ze op onderzoek uit in de honderden kamers en uitgestrekte tuinen. Daar ontdekken ze een mysterieuze deur die toegang geeft tot een geheime tuin die sinds de dood van haar tante niet meer open is geweest. **THE SECRET GARDEN en andere films zijn te bekijken via Pathé Thuis.**

BINNEN/BUITEN



BOEKJE LEZEN LOOP NOOIT WEG ZONDER HELM



Isidore Mazal is elf en de jongste zoon in een gezin met zes kinderen. Zijn broers en zussen zijn allemaal superintelligent, hij is gevoelig. Berenice, Aurore en Leonard behalen al voor hun vierentwintigste doctoraten. Jeremy is een muzikaal genie en Simone van dertien is overal goed in. Alleen Isidore heeft nog nooit een klas overgeslagen of een proefschrift geschreven. Maar wanneer de familie Mazal getroffen wordt door een tragedie, is hij de enige die hen kan helpen. Als hij voor die tijd tenminste niet is weggelopen van huis. **LOOP NOOIT WEG ZONDER HELM van Camille Bordas verschijnt 21 april.**

SANA SHOP

BY SANADOME

BEACH FASHION

DE NIEUWE COLLECTIE = BINNEN!

- Ruime collectie voor dames & heren
- Maat 34 t/m 54, cup A t/m G
- Prothese badkleding
- 365 dagen per jaar geopend

DÉ BADKLEDING SPECIALIST VAN NIJMEGEN

Kom langs in de winkel voor professioneel advies op maat.

OPENINGSTIJDEN

- Maandag t/m zondag van 9.30 tot 19.00 uur
- Vrijdag en zaterdag koopavond tot 21.00 uur

SANASHOP BEVINDT ZICH IN SANADOME

Weg door Jonkerbos 90, Nijmegen ■ T (024) 359 74 07



Bij Dagbesteding OBG voel ik me thuis!

“Wekelijks ga ik twee keer naar Dagbesteding OBG. Ik kom daar graag. We praten over het nieuws, drinken koffie en lunchen samen. Ik schilder en wandel er. Het is er gewoon heel gezellig.”



Vanuit de geheel gerenoveerde benedenverdieping biedt dagbesteding OBG een zinvolle daginvulling voor ouderen met een begeleidings- en/of ondersteuningsbehoefte. We doen dit vanuit verschillende groepen, gebaseerd op een verscheidenheid aan interesses en behoeftes.

- Vijf sfeervolle en lichte ruimtes voor o.a. de Herenclub, de Damessalon, het Kook-Café en de groep Meebewegen.
- Maatwerk activiteiten aanbod rondom sport, spel & ontspanning, kennis & zingeving, kunst & cultuur.
- Deelname mogelijk vanuit financiering Wmo, Wlz of Pgb.
- Wmo dagbesteding is voor ouderen uit de gemeente Nijmegen zonder indicatie kosteloos toegankelijk. Ook vanuit de gemeente Berg en Dal zijn klanten onder Wmo dagbesteding van harte welkom. Hiervoor is wél een indicatie nodig.



Professor Cornelissenstraat 2
6524 PJ Nijmegen
024-3279 255
dagbesteding@obg.nu
www.obg.nu/dagbesteding

Stijl!

Schilderwerk is het belangrijkste deel van uw interieur.

Wij zijn een "erkend" schildersbedrijf en leveren graag een totaalpakket voor al uw schilderwerken. Op maat en met jarenlang garantie. Bij een klanttevredenheidsonderzoek is onze score 9,1! Een duurzame relatie, daar doen wij het voor. Van een eerste stijl- en kleuradvies tot complete organisatie van uw schilderproject, van nieuwbouw tot monumentaal werk, van groot onderhoud tot 24-uurs-klantenservice. Geniet van uw woning, zowel van buiten als van binnen.

Met stijl.

T: 024 323 82 86

of kijk op www.gebr-rutten.nl



**SCHILDERWERKEN
GEBR. RUTTEN**

Eerst denken, dan doen!



En dan is het *voorjaar*

In maart denk je dat het nooit meer goed komt, maar dan ineens voel je in april die heerlijke lentezon! Gelukkig, ze is er weer! Dat belooft wat voor de komende maanden.

1. BLOOM BABY, BLOOM! eyeshadow palette van essence, € 7,99 www.essence.eu
2. Petal Flower Mineralize Skin Finish van MAC, € 35,50 www.maccosmetics.nl
3. Twist Ultra-Shiny Gloss van Pupa, € 18,99 www.pupa.nl
4. Replica Bubble Bath Eau de Toilette van Maison Margiela, € 95,- www.iciparisxl.nl
5. Acqua Colonia Lychee & White Mint van 4711, € 22,50 www.4711.com
6. La Laque Couture van YSL, € 29,- www.ysl.com

7. Joli Blush van Clarins, € 36,- www.clarins.com
8. After Sun Body Butter van Hawaiian Tropic, € 15,99 www.hawaiiantropic.com
9. Cleansing Oil with 5 Omega's van Novexpert, € 32,95 www.iciparisxl.nl
10. Anticellulite Cryo-Gel van Collistar, € 58,99 www.collistar.nl
11. Hello Sunny Sun Stick Glow SPF 50+ van Banila Co, € 27,95 www.douglas.nl
12. Lady Million Empire Eau de Parfum Collector van Paco Rabanne, € 110,10 www.douglas.nl

Weten & begrijpen

Vader vraagt aan zoon: “Heb je je proefwerk geleerd? Begrijp je alles?” De zoon antwoordt dat alles duidelijk is. Hij heeft alles geleerd, kortom: hij denkt dat hij alles weet.

Na afloop van de toets vraagt de vader hoe het ging. Er volgt een opsomming van verontwaardiging. Er werd van alles gevraagd wat ze nog nooit hadden behandeld, wat de zoon niet had geleerd en hij heeft zelfs meer dan de helft niet kunnen beantwoorden. Het cijfer was volkomen onterecht een twee. Volgens de zoon onterecht, want hij had alles geleerd en hij was ervan overtuigd dat hij alles wist.

Je denkt soms, of vaak, of altijd, dat je ‘het weet en begrijpt’, maar dat is nog weleens een misperceptie. Hoe vaak denk jij ‘het te weten’? Hoe weet je dat? En weet je dat zeker? Er is nog veel te leren. Dat inzicht is waardevol, want dan ontstaat er weer ruimte voor groei en ontwikkeling.

Michael Pilarczyk

Foto Ralf Czogallik

Biologische pepersteak met voorjaarsstampotje

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 200 graden.

Blancheer de doperwten in een klein laagje kokend water en giet af. Schil de aardappels en snijd in kleine blokjes. Kook de aardappels met weinig zout gaar. Stamp de aardappelen met de boter en de melk tot een gladde puree. Haal de paprika uit het potje en laat uitlekken op een keukenpapiertje. Snijd ze in smalle reepjes en meng deze samen met de doperwten en de lente-ui door de puree. Haal de munt van de steeltjes en hak fijn. Verbrokkel de fetakaas en roer samen met de fijngehakte munt door de puree. Verdeel de puree in een ovenschaal en verdeel het paneermeel erover. Strooi de pijnboompitjes en dan de geraspte kaas erover en zet 10 minuten in de voorverwarmde oven totdat de kaas mooi gesmolten is.

Verhit ondertussen de roomboter of olie in een koekenpan en bak de pepersteaks aan beide zijdes in een paar minuten goudbruin.

Schep de puree op de borden en leg de pepersteak ernaast. Strooi er eventueel nog extra geroosterde pijnboompitten overheen.

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 biologische pepersteaks - roomboter of olie
 1 kilo kruimige aardappels - 450 gr doperwten (diepvries) - 1 potje gegrilde paprika in olie (190 gram) - ½ bosje lente-ui, in kleine ringetjes
 15 gr verse munt - 25 gr roomboter - 1 dl melk
 200 gr fetakaas - 50 gr geraspte Gruyèrekaas
 2 eetl. pijnboompitten - 2 eetl. paneermeel
 zout en peper



De Groene Weg

BIOLOGISCHE SLAGERIJ

Groenestraat 189, Nijmegen

024-355 50 60

nijmegen@degroeneweg.nl

www.nijmegen.degroeneweg.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

ONTBIJT
1ste zondag
van de maand
HIGH TEA
CADEAUBON
(ieder bedrag mogelijk)



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

Thornsestraat 20 • Persingen • tel. 024-6792399 • info@dethornschemolen.nl

www.dethornschemolen.nl



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

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

Doe eens wat *anders* dan *anders...*

De dagen worden steeds langer en we krijgen weer zin om de deur uit te gaan. Tijd voor wat meer actie! Geen zin in alle geijkte uitjes? Er zijn ook heel wat bijzondere dingen te doen.

Paragliden, paintballen, overnachten op bijzondere locaties, whiskyproeven, racen op het circuit... en zo kunnen we nog wel even doorgaan. Zoek via Google op 'bijzondere uitjes' en het aantal hits is enorm. Je kunt het zo gek niet verzinnen, of je kunt het wel ergens doen.

Escaperoom

Sinds een aantal jaar zijn de escaperooms enorm in opkomst, een bijzonder uitje voor een date of voor een uitstapje met je gezin of vriendengroep. In elke regio zijn tegenwoordig wel de nodige escaperooms te vinden. Voor wie hier nog nooit van gehoord heeft: in een escaperoom word je met je gezelschap in een afgesloten ruimte geplaatst, die je aan de hand van puzzels en raadsels binnen een bepaalde tijd moet zien te ontvluchten. Ontzettend spannend, want lukt het jullie wel of niet om op tijd het geheim van de escaperoom te 'kraken'? Een uitdaging die vaak ook vraagt om het nodige teamwork. Wel zo fijn dus als

jullie op zijn minst een beetje kunnen samenwerken tijdens deze race tegen de klok.

Blotevoetenpad

Een bijzonder uitje van een totaal ander kaliber is het bewandelen van een blotevoetenpad. Ja, je leest het goed en de naam zegt eigenlijk al precies wat het is. Blotevoetenpaden zijn namelijk wandelpaden die speciaal zijn aangelegd om op blote voeten door de natuur te lopen. Iedereen die weleens blootsvoets over het strand heeft gewandeld, weet hoe heerlijk dat is. Inmiddels zijn er in Nederland meer dan twintig speciale blotevoetenpaden te vinden, waar je op je blote voeten een (korte) wandeling maakt over verschillende soorten ondergrond: van zacht gras tot grind en van houtsnippers tot schelpen. Elke nieuwe ondergrond zorgt weer voor een andere ervaring. Leuk voor jong en oud en weer eens wat anders dan anders! Toch?!

Ben jij ook op zoek naar een bijzondere activiteit in jouw regio? Neem dan zeker eens een kijkje op www.nederlandbruist.nl.

VAN ESCAPEROOM
TOT BLOTEVOETENPAD,
ER ZIJN HEEL WAT
BIJZONDERE UITJES

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

Beauty & Wellnesscare Luna
'The Health & Lifestyle
Salon' biedt een totaalpakket
aan behandelingen voor
de innerlijke en uiterlijke
schoonheid. Van verzorgende
gelaatsbehandelingen gericht
op huidverbetering tot luxe
wellnessbehandelingen om
even te ontsnappen aan alle
stress en drukte van alledag.



Eva van Kollenburg



If you can squeeze it, we can freeze it!

Hoe werkt cryolipolyse?

Vetcellen in het onderhuidse vetweefsel zijn vooral cellen die rijk zijn aan verzadigde vetzuren en die niet bestand zijn tegen temperaturen onder de 4°C. Andere cellen en omringende weefsels, zoals zenuwen, bloedvaten en pigment, zijn niet gevoelig voor deze lage temperatuur.

Bij Cryolipolyse worden vetcellen sterk afgekoeld. Door de kou ontstaat er cel-apoptose, de vetcellen worden geleidelijk afgebroken en op natuurlijke wijze door het lichaam afgevoerd. De Cryo Cool MED maakt gebruik van een vacuüm zuigkoelsysteem, in tegenstelling tot de veelal gebruikte koelplaten. De probleemzones worden effectief behandeld door het onderhuidse vet af te koelen met behulp van koel-applicators. De Cryo Cool MED kan hierdoor veel gecontroleerder, sneller en efficiënter koelen.

Cryolipolyse is dé nummer 1 behandeling om plaatselijk vet snel en doeltreffend te verminderen. Met deze bewezen techniek is een verlies van vetweefsel tot 30% mogelijk na slechts één behandeling!

Behandelizones zijn:

- Bovenarmen = 1 zone
- Taille = 1 zone
- Love handles = 1 zone
- Zwembandjes = 1 zone
- Binnenkant bovenbenen = 1 zone
- Bovenbenen = 1 zone
- Buik boven navel = 1 zone
- Onderbuik = 1 zone

Buik is altijd in overleg tijdens het **GRATIS** intakegesprek. Dit om dan duidelijk te bepalen hoe de zones van de vetcellen verdeeld zijn. Kuren worden direct na de eerste behandeling in zijn geheel betaald.



Zowel voor
mannen als
vrouwen

Behandeltarieven actie:

BEHANDELING

(1 zone = 2 kopstukken)

€ 295,-

NU VOOR € 225,-

KUUR 1

(1 zone, 3 behandelingen)

€ 740,-

NU VOOR € 560,-

KUUR 2

(2 zones, 3 behandelingen)

€ 980,-

NU VOOR € 800,-

KUUR 3

(3 zones, 3 behandelingen)

€ 1250,-

NU VOOR € 1050,-

De *visie* van Bruist!

Ondernemers helpen om op de juiste manier te adverteren, waardoor de naamsbekendheid omhooggaat.

BRUIST

Ook opvallend adverteren?

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



Leuk! Slimme GADGETS

Het huishouden, voor de meeste mannen niet de grootste hobby. Het liefst stellen we die huishoudelijke klusjes zo lang mogelijk uit. Helaas vouwt de was zichzelf niet op en ook je vloer wordt niet schoon zonder dat je er wat moeite voor doet. Of toch..?



Ja toch! Er komen namelijk steeds meer slimme gadgets op de markt die het leven van de 'huisman' een heel stuk aangenamer maken. Echte toys for boys (hoewel vrouwen ze net zo graag gebruiken).

Robotstofzuiger

De robotstofzuiger kende je waarschijnlijk al wel, maar wist je dat ook die steeds intelligenter wordt? De nieuwste modellen bedien je met een app en ze registreren zelf als hun accu bijna leeg is, waarna ze linea recta naar het laadstation teruggaan. Is de accu weer vol, dan weten ze nog precies waar ze gestopt zijn met zuigen en daar pakken ze de draad weer op.

Huishoudrobots zijn de toekomst

En zo zijn er nog heel wat andere huishoudgadgets. Van de robotdweil tot de was opvouw machine en van een prullenbak die je afval automatisch voor je fijnmaalt en tot compost verwerkt tot de strijkrobot. Stuk voor stuk ontworpen om je leven heel wat eenvoudiger te maken en te zorgen dat je tijd overhoudt voor andere dingen. Trendwatchers zijn het erover eens: robots zullen steeds meer van onze huishoudelijke taken over gaan nemen. Ons hoor je daar in ieder geval niet over klagen!

KOM MAAR
OP MET DIE
SLIPPERTJES!



Voeten die gezien mogen worden

Het mooie weer komt eraan! Langzaam wordt het dus tijd om je zomerschoenen weer tevoorschijn te halen. Heel leuk natuurlijk, dat je binnenkort weer heerlijk op slippertjes kunt lopen, maar zijn je voeten daar wel klaar voor?

Na een paar maanden te zijn weggestopt in dichte schoenen, kunnen je voeten wel weer wat verzorging gebruiken. Maar hoe zorg je nu precies voor voeten die gezien mogen worden?

Goed voorbereid

Begin met een warm voetbadje van minstens tien minuten. Niet alleen heerlijk ontspannend, maar ook nog eens de perfecte voorbereiding voor je huid op wat hierna komen gaat: het verwijderen van eelt! De kans is immers groot dat zich daar de afgelopen maanden een laagje van heeft gevormd. Gelukkig kun je eelt zelf heel gemakkelijk te lijf gaan met een eeltvijl, puimsteen of een elektrische eeltrasp. Je zult zien dat het eelt verdwijnt als sneeuw voor de zon nu het door dat voetbadje goed zacht is geworden. Verwijder je voor het eerst zelf eelt, let dan op dat je niet te veel in één keer verwijdert om (pijnlijke) ongemakken te voorkomen. Klaar? Smeer dan je voeten in met speciale

crème om ze lekker zacht te houden (en herhaal dit insmeren bij voorkeur dagelijks).

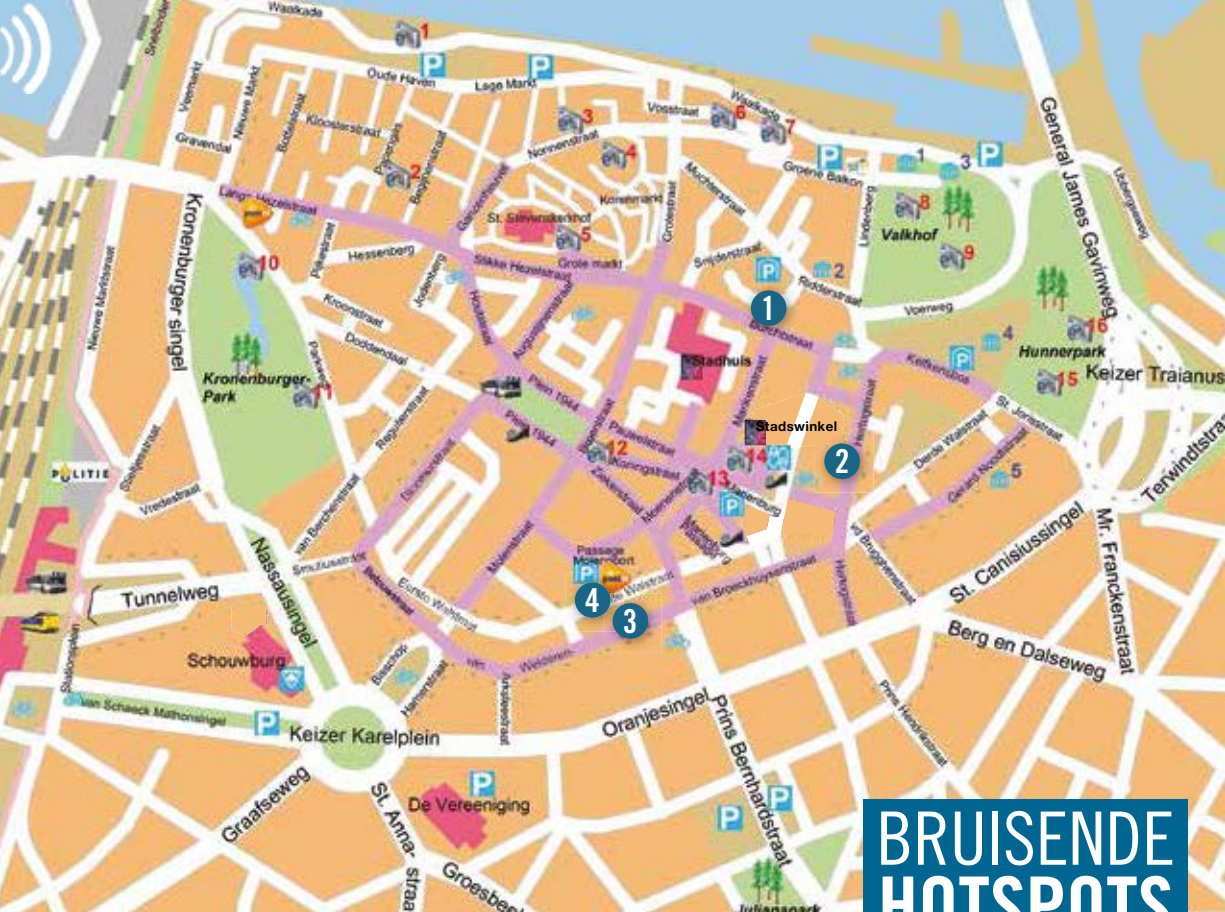
Finishing touch

De volgende stap: het knippen van de nagels. Knip ze recht af om ingegroeide nagels te voorkomen. Eventueel kun je de zijkanten een beetje vijlen, maar vijl je nagels zeker niet te rond. Dan is het tijd voor de finishing touch: een mooi kleurtje op je nagels zodat jouw voeten echt helemaal klaar zijn om op slippers over straat te gaan.

Pedicure

Zijn jouw voeten er echt te erg aan toe om zelf aan de slag te gaan (heb je bijvoorbeeld last van kalknagels of likdoorns) of heb je er simpelweg zelf geen zin in? Maak dan gewoon een afspraak bij een (medisch) pedicure en laat je voeten heerlijk verwennen. Na al het harde werk dat ze voor je verrichten, hebben ze dat zeker verdiend!

Kunnen jouw voeten ook wel wat professionele verzorging gebruiken?
Op www.nederlandbruist.nl vind je altijd wel een pedicure bij jou in de regio.



Legenda

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

SUNBEDS
It's a Pleasure to Sleep!

Zet jezelf eens in het zonnetje...
Op verfoen van je schoolpas kan je direct zonnen met korting! Dan ontvang je van ons een speciale SUNBEDS studenten pas, waarmee je maar liefst 20% korting krijgt op iedere keer dat je komt zonnen (ongeacht welke zonnebank je kiest).

studenten korting

| | |
|--|--|
| SUNBEDS Nijmegen Hertogstraat 62 6511 SC Nijmegen Tel.: 024-324 9584 | SUNBEDS Beuningen Wilhelminalaan 24 6641 KN Beuningen Tel.: 024-677 9395 |
|--|--|

3

Pen Shop
sinds 1954

van Welderestraat 40
6511 MN Nijmegen
024 322 90 32

www.penshop-nijmegen.nl

MADE WITH RECYCLED NESPRESSO CAPSULES

4

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

CARDO THEATER

WAAR WERELDEN BIJ ELKAAR KOMEN
VERRASSEND – UNIEK – ORIGINEEL

**JASON BOUMAN, BLOED,
ZWEET EN TRANEN. HEEL
CARDO ZINGT HAZES.**

DONDERDAG 9 APRIL

Winnaar van Bloed, Zweet en Tranen Jason Bouman is de beste vertolker van het Hazes repertoire in Nederland.

Tijd: 20:30 uur. Ticket: € 17,50

**GOOG & MARCO BAKKER**

ZONDAG 19 APRIL

Het Gelders Opera en Operette Gezelschap, zondagmiddag concert met operette en licht klassieke muziek uit bekende musicals en operettes.

Tijd: 14:00 uur. Ticket: € 17,50



CARDO
THEATER

WWW.CARDOTHEATER.NL
JE KAN HET NIET MISSEN!

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



5 APRIL

GEK GEZICHT (6+)

In deze vrolijke, doldwaze familievoorstelling richt Introdans de schijnwerpers op choreografen Alexander Ekman en David Middendorp. Beiden zijn choreografen met een eigen stijl en bijzondere werkwijze. Een ding hebben ze zeker gemeen; aanstekelijke humor. Deze voorstelling is een mooie combi van dans, muziek, theatrale gekkigheid en videoanimaties.

Stadsschouwburg
Nijmegen; 14.00 uur;
kinderen -12 jaar € 12,50;
normaal € 18



**28, 29 EN 30 APRIL, 2 EN 3 MEI
WAT ATEN DE RIDDERS?**

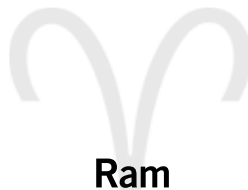
Ontdek dit in de meivakantie in Kasteel Hernen. Aten ze vroeger al met mes en vork? Bestond er in die tijd friet? Krijg een antwoord op deze vragen en leer meer over eten van vroeger en nu door een speurtocht in en rondom het kasteel. Tot slot mag je de kok nog een handje helpen met zijn soep en natuurlijk je eigen maaksel proeven.



Kasteel Hernen;
11.00 uur;
4 t/m 18 jaar € 5;
volwassenen € 9,50;
Donateurs Geldersch
Landschap & Kasteelen
en Museumkaart alle
leeftijden op vertoon van
pas: gratis.

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

Doet april wat hij wil?



Ram

Als je een dansles bij wilt wonen, meld je nu aan.

Ram 21-03/20-04

Als je een dansles bij wilt wonen, wacht dan geen minuut langer en meld je nu aan. Het maakt niet uit dat je geen partner hebt, je zult vanzelf iemand ontmoeten.

Stier 21-04/20-05

Het voorjaar geeft je veel zelfvertrouwen, wat je in kan zetten voor de liefde en je carrière, gedurende de hele maand april. Bijna elke Stier kan die energie succesvol gebruiken.

Tweelingen 21-05/20-06

Tweelingen genieten van het gezelschap van hun dierbaarste vrienden en dankzij deze openheid zullen ze goede gesprekken hebben met iedereen.

Kreeft 21-06/22-07

Als je problemen had met communicatie, maak je geen zorgen. Alles zal veranderen. Je hebt nu geen woorden nodig, want de communicatie met je familie is ideaal.

Leeuw 23-07/22-08

Het voorjaar staat in het teken van je carrière. De Leeuw moet dus focussen op zijn carrière waarbij hij zijn kunst van argumenteren goed tot zijn recht laat komen.

Maagd 23-08/22-09

Je omgeving gaat steeds sneller, wat je het gevoel geeft dat je de controle verliest. Dus zal je je moeten focussen op je relaties, zeker op familiair gebied.

Weegschaal 23-09/22-10

Je laat iedereen om je heen een glimlach zien, maar van binnen voel jij je niet zo goed. Zeg wat je dwars zit. De spanningen op je werk worden opgemerkt door je manager.

Schorpioen 23-10/22-11

April wenst elke Schorpioen het beste. Als je droomt van een langetermijnrelatie ziet het er naar uit dat de sterren je een potentiële partner zullen brengen.

Boogschutter 23-11/21-12

Voor de Boogschutter staat de hele maand april in het teken van educatie. Je verlangt naar nieuwe dingen leren, dus het meeste van je vrije tijd wordt ingevuld met lezen.

Steenbok 22-12/20-01

April belooft positieve energie. In deze periode heeft de Steenbok geen problemen met communicatie. Hierdoor krijgen singles eindelijk de kans om liefde te vinden.

Waterman 21-01/19-02

Het voorjaar brengt een april vol werkproblemen met zich mee. Als je niet tevreden bent met je huidige baan is dit de tijd voor verandering.

Vissen 20-02/20-03

April kan wat gezondheidsproblemen brengen. Daarom zouden Vissen meer met sportieve activiteiten mee moeten doen en gezonder gaan eten.

Romige wraps

met kip en avocado

4 PERSONEN - 20 MINUTEN

INGREDIËNTEN

300 gram kipfilet
peper en zout
1 avocado
50 gram geraspte mozzarella
50 gram geraspte oude kaas
koriander
4 tortilla's
1 el olijfolie
tabasco

Snijd de kipfilet in reepjes en kruid deze goed met peper en zout. Grill daarna de kipreepjes in de pan tot ze mooi goud kleuren. Prak de avocado. Meng de kip, mozzarella, oude kaas, koriander en de avocado en breng op smaak met peper en zout. Verdeel dit mengsel over vier tortilla's en vouw de tortilla's dicht.

Verhit een klein beetje olijfolie in een grillpan. Leg de tortilla's in de pan en grill ze twee minuten per kant tot ze goudbruin zijn. Lekker met een beetje tabasco!

Het leuke van dit recept is, dat je met de ingrediënten kunt spelen. Wees niet bang om af en toe ingrediënten af te wisselen of nieuwe ingrediënten toe te voegen, zoals rode ui of bacon.



Sander, media-adviseur bij Bruist

“Deze wraps zijn een waar meesterwerk. Supermakkelijk om te maken en net zo makkelijk mee te nemen als lunch de volgende dag. Als media-adviseur bij Bruist ben ik altijd onderweg. Voor mij is het dus erg handig om een goed vullende maaltijd bij te hebben, die mij veel energie geeft. Deze goddelijke rollen van waar genot maak ik vaak voor mijn ouders en vrienden, aangezien ze er geen genoeg van kunnen krijgen.”

En zeg nou eerlijk, het ziet er toch ook verrukkelijk uit?

Blox is de eerste en enige leverancier die met eenheid en luxe materialen uit voorraad een woning of bedrijf kan voorzien van een architectonisch verantwoorde tijdloze high-end uitstraling.

.BLOX[®]

Handmade Luxury Furniture

Uw woning, bedrijf, kantoor of hotel in één stijl exclusief voor u geleverd. Blox biedt u een eigen architectonische eenheid, in uw eigen stijl en in uw eigen kleur gespoten. Honderden high-end mogelijkheden van natuurlijke en hoogwaardige materialen tegen middensegment prijzen.

Blox: architectonische eenheid in stijl en kleur, desgewenst gecombineerd met luxe hardsteen en stoffering. Laat u vrijblijvend en professioneel informeren door één van onze dealers. **Ervaar nu zelf de vele mogelijkheden van dit unieke Blox concept op www.blox.sale.**



Blox dealers

Ontdek de mogelijkheden via onze Blox verkooppunten en plaats hier uw bestelling

ART 2 GO Interieurprojecten | Baarle-Nassau
www.art2gointerieurprojecten.nl

Bjorn Interieurontwerp & Realisatie | Schaijk
www.bjorninterieur.nl

D!Zit | Eindhoven
www.dzit.nl

Ikomo | Uden
www.ikomo.nl

Interieurhuys Ontwerp & Advies | Werkendam
www.interieurhuys.nl

Klomp Keukens & Interieurbouw | Mill
www.klompkeukens.nl

LinQ23 | Helmond
www.linq23.nl

Peter Claessens Interieur en bouwprojecten | Ysselsteyn
www.claessenstimmerwerken.nl

Place & Space Interieur | Oss
www.placeenspace.nl

Projectinrichting Lavoir | Arnhemuiden
www.projectinrichtinglavoirl.nl

Sharon Roest Interieur & Styling | 's-Hertogenbosch
www.sharonroest.com

Studio C Interieurs | Erp (Veghel)
www.studiocinterieurs.nl

Verheggen Interieur- en meubelatelier | De Rips
www.verheggenmeubelen.nl

Wire Furniture Projecten | Erp
www.wire-furniture.nl

Binnenhuisarchitect.online | Eindhoven
www.binnenhuisarchitect.online

My Dream Property | Sotogrande, Spanje
www.my-dream-property.com



.BLOX[®]

Blox Luxury Furniture | Raadhuisstraat 19, 5066 AP Moergestel | +31 (0)85 020 59 53
info@blox.sale | www.blox.sale

Voor Cryolipolyse, onderhuidse vetcellen
bevriezen, ga je in Nijmegen naar
DÈ CRYOSPECIALIST.

1 behandeling
€ 124,-
i.p.v. € 199,-



Voordelen:

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

CRYOSPECIALIST 

CONTOURA
FIGUURBEHEERSING