

NIJMEGEN 

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

BRUIST



Op vakantie
in eigen land,
of niet?

Win een boek van
Dirk Zeelenberg



TUINTREND

Alles om te genieten van het buitenleven!



SHOWROOM WAALWIJK
TUINTREND
Prof. Lorentzweg 18,
5144NP Waalwijk
The Netherlands

 @tuintrendwaalwijk
 @tuintrendwaalwijk
www.tuintrend.nl
+31735990100
sales@tuintrend.nl

Guino

OUTDOOR FURNITURE
BEACH
7

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.



info@marikenstraat.nl
www.marikenstraat.nl



MARIKENSTRAAT Deal

GRATIS Silver Creek boxershort bij OPEN32 bij besteding vanaf € 39,95. Niet geldig op afgeprijsde collectie.

Maximaal 1 uitgeknipte voucher per klant, alleen geldig in juli 2020.



De mooiste mode voor iedereen

OPEN32 is al vanaf het allereerste begin gevestigd aan de Marikenstraat in Nijmegen. Dé multibrand fashionstore voor dames en heren is hier helemaal op zijn plek. Dankzij de moderne, frisse inrichting is het er aangenaam toeven.

"We hebben dankzij de uitbreiding twee jaar geleden ook alle ruimte om onze collectie optimaal te presenteren", vertelt storemanager Manuela de Haard. "De laagdrempelige, huiselijke sfeer die zo kenmerkend is voor onze winkel, is echter behouden. We hebben veel vaste klanten die hier graag komen voor een praatje, met daarbij een kopje koffie. Ze worden hier helemaal in de watten gelegd. Het contact is persoonlijk, in de loop der tijd leer je mensen goed kennen. Dat maakt het werk ook zo leuk."

De beste merken

"We verkopen jeans en casual kleding van de beste merken, waaronder Levi's, 10DAYS, Silvercreek, G-Star RAW, Madness, Tommy Jeans, PME Legend, Tommy Hilfiger, Cast Iron en Calvin Klein. We bieden voor ieder wat wils, in alle mogelijke stijlen; van tijdloos tot casual en trendy. Niet voor niets komen zowel tieners als ouderen – en alles er tussenin – hier binnenlopen."

De trends

"Op dit moment is 'ton sur ton' een belangrijke trend. Hierbij combineer je verschillende items in dezelfde kleurtint met elkaar. Bij de vrouwencollectie zien we veel leuke zomerse items, zoals luchtige katoenen tops en jurken en rokken met frisse prints in soepel vallende materialen. Ook de mannen kunnen hun hart ophalen; we hebben een uitgebreide collectie t-shirts, polo's en shorts van topmerken!"

Goede service

Weet je niet goed wat bij jou past? De medewerkers van OPEN32 geven je graag stylingadvies op maat. "Service staat bij ons sowieso hoog in het vaandel. Zo is het geen enkel probleem je kleding indien nodig te verstellen. En als we iets niet in de winkel hebben, laten we het later thuisbezorgen. Voor mensen met een vaste klantenpas zijn hier geen extra kosten aan verbonden."

Bij OPEN32 vind je kleding die écht bij jou past



Marikenstraat 32 | 024-3889966 | www.open32.nl



Betty Barclay
Bever
Broodje Ben Nijmegen
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
Riviera Maison
Samo Fashion
Sandwich
Scapino
Sissy-Boy
s.Oliver
State of Art
van Uffelen
WAAR
Ysveld Fysio
Zeezicht



win



Inhoud



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 - Annemiek Jansen
THEMATEKSTEN Maaike van Helmond
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Astrid Berkhout
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Jos Hammink
EINDREDACTIE Linda Groothuijse

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.**



ADVERTEREN?

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



Foto: Ron Eskens | soowpictures.nl

Het is zomer! Heerlijk... Langzaam keert het (nieuwe) gevoel van vrijheid terug, maar desondanks belooft het een andere zomer te worden dan we gewend zijn. Waar veel mensen normaal gesproken in de zomer naar het buitenland zouden trekken voor een welverdiende vakantie, blijven we dit jaar veel meer in eigen land.

Bruisende lezer,

En hoewel dit voor sommigen misschien voelt als een domper, hoeft dit absoluut niet het geval te zijn. Vakantie in eigen land kan namelijk ontzettend leuk zijn. En daarvoor hoef je niet eens naar de andere kant van het land te rijden, ook in je eigen omgeving valt er nog genoeg te ontdekken. Zoals al die bruisende ondernemers die je elke maand in Bruist weer vertellen over hun mooie bedrijf.

Ben je niet van plan om je vakantiedagen deze zomer te gaan gebruiken? Dan kun je nog steeds genieten van het mooie weer. Trek eropuit met een goedgevulde picknickmand en zoek een plekje om heerlijk te picknicken. Je zult zien dat dit je toch zomaar een instant vakantiegevoel bezorgt, ook al is het maar voor even.

Geniet van de zomer!

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.

VAKANTIE IN
EIGEN LAND IS
HELEMAAL GEEN
GEK IDEE



Op vakantie in eigen land, of niet?

De zomervakantie staat weer voor de deur. Maar waar je normaal gesproken waarschijnlijk allang een beslissing had genomen over je vakantiebestemming, twijfelen veel mensen dit jaar of ze überhaupt wel op vakantie gaan. En, zo ja, of ze dan niet beter in eigen land kunnen blijven.

Een begrijpelijke twijfel, helemaal omdat er nog steeds zoveel onduidelijk is. Waar mag je allemaal wel en niet naartoe? Welke restricties gelden er? Wat staat er allemaal nog te gebeuren? Een vakantie in eigen land is daarom helemaal niet zo'n gek idee. En nog ontzettend leuk ook, want er valt in Nederland veel meer te zien en te beleven dan de meeste mensen denken. Groot voordeel is daarnaast dat je waarschijnlijk beter op de hoogte bent van alle geldende maatregelen in Nederland. En mocht er toch nog een tweede golf komen, dan ben je in ieder geval zo weer thuis, mocht dat nodig zijn.

#supportyourlocals

Daarnaast speelt voor veel mensen nog een andere reden mee om dit jaar voor een vakantie in eigen land te kiezen: #supportyourlocals! Veel Nederlandse

bedrijven hebben het zwaar als gevolg van de coronacrisis, dus die kunnen wel wat support gebruiken.

Of toch...

Ga je toch liever naar het buitenland op vakantie, dan kan dat natuurlijk ook. Langzaamaan openen steeds meer landen hun grenzen voor toeristen. En na de afgelopen vreemde maanden klinkt een welverdiende vakantie onder de Spaanse, Franse of Italiaanse zon natuurlijk ook wel weer heel verleidelijk. Even heerlijk de boel de boel laten, weg uit je vertrouwde omgeving om jezelf weer volledig op te laden. Informeer van tevoren wel goed naar de ter plekke geldende restricties om teleurstellingen te voorkomen. Maar waar je ook naartoe gaat, altijd geldt: geniet! Je hebt vakantie, dus niks moet en niks mag!

Gaat jouw voorkeur toch uit naar een vakantie in het buitenland? Denk dan eens aan een reisje naar Ibiza. Dit jaar een extra bijzondere vakantiebestemming. Op zoek naar een hotel?

Wij kunnen je een verblijf bij **Hotel Garbi Ibiza & Spa** zeker aanraden.

BliXEM



GENIETEN VAN BLIXEMSE KWALITEIT!

BliXem is een maatschappelijke onderneming met een eetcafé en een cateringbedrijf en je kunt er terecht voor mooie cadeaus. BliXem Catering heeft een uitgebreid assortiment aan broodjes, deze zijn te bestellen via het formulier op www.blixemnijmegen.nl. Handig bij bijvoorbeeld vergaderingen of feestjes, en maatschappelijk verantwoord! **De kracht van BliXem? Die zit in onze mensen!**

Kom je weer een X-tje naar BliXem?

Monique, Armand en onze medewerkers zijn er helemaal klaar voor om je te ontvangen in ons vernieuwde eetcafé en op ons zonnige terras.



CATERING



EETCAFÉ



CADEAUS



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.

Kitty

CRYOLIPOLYSE, juist nu er in deze tijd wat vetrolletjes zijn ontstaan!

Voor wie is deze behandeling geschikt?

De cryolipolyse-behandeling is voor nagenoeg iedereen geschikt, zelfs voor fanatieke sporters die vet op bepaalde probleemzones niet wegstrijken. De cryolipolyse-behandeling is niet bedoeld om af te vallen, maar om het vet van het lichaam te verminderen, waardoor alles wat strakker wordt. Wilt u overgewicht behandelen? Dan is dit helaas niet de juiste manier.

ACTIE BODY-WIZARD DUO

Buik 1 zone met grote plaatsing (eerder 2 plaatsingen!)

3 behandelingen + slimming serum

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)

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

Tot ziens bij:





EERLIJK EN HEERLIJK

GoPure chips neemt je mee op ontdekkingsreis naar eerlijke smaken, rijke texturen en unieke combinaties. Heel veel ingrediënten voor hun chips komen direct van het polderland, met vaak de klei er nog aan. GoPure staat voor eerlijk en heerlijk, je proeft wat erin zit. www.gopure.org

TICKET TO THE TROPIC

De Hawaiian Tropic Satin Protection Zonnebrandlotion SPF 30 is verrijkt met vitamine C en E, is vochtinbrengend, geeft de huid een natuurlijke glans en verfrist met een luxueuze tropische geur. Voor nog meer plezier, bescherming en een alohagevoel bij outdoor sporten, in de stad en op het strand. Prijs vanaf € 14,99.

www.hawaiiantropic.com



PROEF DE FILOSOFIE

Proef de bekende Pinkyrose-smaken Spiced Lemon & Rose en Floral Ginger & Orange. Pinkyrose is niet begonnen met een merk, maar met een filosofie; om unieke gastronomische smaken toe te voegen aan het frisdrankschap. Drink Pinkyrose direct gekoeld uit het blikje of serveer het in een mooi glas met ijsblokjes. www.pinkyrose.nl



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.

Het is zomer!

LEZERSACTIE

Maak kans op deze prachtige sneakers Ydun van Woden.

Deze stijlvolle én comfortabele sneakers zijn uitgevoerd in een combinatie van leer en gevlochten textiel. Scandinavisch design rechtstreeks uit Denemarken.



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 mét je schoenmaat o.v.v. #WOVEN naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.

win

EXPLOSIEVE SMAAK

Dutch Dynamite is een zoute droplikeur met de explosieve smaak van dubbelzoute salmiak. Je drinkt het ijskoud, bij voorkeur met gezellige mensen, rechtstreeks uit het kleine flesje of uitgeschonken uit de grote fles in een shotglaasje. Wees gewaarschuwd: eenmaal geproefd is voorgoed verkocht! www.dutchdynamite.com



LEZERSACTIE

Maak kans op een Wilkinson Intuition F.A.B. scheermesje.

Dit systeem scheert moeiteloos in beide richtingen - f(orwards) a(nd) b(ackwards). Je had nog nooit zo snel een gladde huid.



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. #FAB naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.



MEER DAN EEN TRAKTATIE

Little Love wil de lekkerste chocoladerepen maken en de mensen laten ontdekken hoe lekker de pure essentie van rauwe, koudgemalen cacao is. Ze streven naar 100% biologische kwaliteit en stoppen alleen hele stukjes (super)fruit en noten in hun repen. Dat is écht genieten! Verkrijgbaar vanaf € 1,89 www.little.love



Schuif
Kasten
compleet
op maat

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.



Taco met kip, maïs en avocado

BEREIDING

Verwarm de olie in een koekenpan en roerbak de kipplokjes in 5 minuten goed gaar. Houd ze warm onder een deksel. Verwarm de oven op 150°C. Haal de buitenste bladeren van de ijsbergsla weg en snijd de rest in dunne reepjes. Was en droog de slareepjes. Vermeng de zure room met de bieslook en breng op smaak met zout en peper.

Verwarm de tacomshellen 10 minuten in de oven. Snijd ondertussen de avocado doormidden en verwijder de schil en de pit. Snijd het vruchtvlees in kleine blokjes. Vermeng de sla met de maïs en avocadoblokjes.

Vul de warme taco's met de kipplokjes, daarop de sla en groenten, en schep er een lepel zure room over. Bestrooi als laatste met geraspte kaas.

Eet smakelijk,
Bas Derksen

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



Recept VAN DE MAAND



INGREDIËNTEN voor 4 personen

300 gr gemarineerde biologische kipplokjes

1 el olijfolie - 1/4 krop ijsbergsla - 1 bekertje

zure room van 125 ml - 2 eetl. gehakte bieslook

zout en peper - 8 tacomshellen - 1 rijpe avocado

1/2 blikje maïs, uitgelekt (285 g netto)

4 eetl. geraspte oude kaas



De Groene Weg

BIOLOGISCHE SLAGERIJ

Groenestraat 189, Nijmegen

024-355 50 60

nijmegen@degroeneweg.nl

www.nijmegen.degroeneweg.nl

Zo proeft vakantie!

wijnhandel
"In de Blauwe Druif"



Krat van 20 flessen
halve liters *(exclusief emballage)*

nu
€19,99

Erdinger Hefe Weisse 0,5 liter
Maisel's Weisse 0,5 liter
Franziskaner Hefe Weisse 0,5 liter



Webshop:
www.wijnhuisnijmegen.nl

Juli-kinderen zijn vaak gezegend met een goed gevoel voor humor en zijn daardoor de zonnetjes in huis.

Ongeveer 20 graden is **de beste temperatuur** om de buitenkant van je huis te schilderen. **D**

Een grote bedreiging voor onze gezondheid is **stress**.
Neem daarom regelmatig een **slipperdag!**

6 juli is het weer zover: het is **Comic Sans-dag**.

Ontstressen gaat automatisch op een trampoline of springkussen en tijdens spelletjes of hilarische situaties.

Dus neem je leven **minder serieus** en **speel meer!**

De tweede helft van de maand juli behoort tot de **hondsdagen**, de gemiddeld **warmste** periode van het jaar.

Vakantie is niet meer weten welke dag het is en lekker dobberen op **een zee van vrije tijd**.

20 juli is het alweer 51 jaar geleden dat **Neil Armstrong** zijn beroemde eerste stap op de maan zette.

Waar moet je op letten als je een E-bike wilt aanschaffen?

Ben jij aan het oriënteren voor een E-bike maar zie je door de bomen het bos niet meer? Speciaal daarvoor hebben wij een handleiding geschreven die je **GRATIS** kan downloaden via onze website. Deze handleiding geeft uitleg over welke specificaties belangrijk zijn, wat de voordelen zijn van een E-bike en hoe je de beste keuze kunt maken.

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



Exclusieve actie voor Bruist lezers!

Neem Bruist mee naar onze winkel en ontvang drie servicebeurten t.w.v. **€180 GRATIS** bij aanschaf of lease van een E-bike.

Waarom Brouwer Bike Store?

✓
30+ jaar ervaring

✓
E-bike specialist

✓
Premium Gazelle dealer

✓
Fiets leasen en/of kopen

- 📍 Lentse Tuinstraat 13a
6663 BG Lent
- 📞 024 324 3988
- ✉ info@brouwerbikestore.nl

De impact van de lockdown op professionals; hoe nu verder?

Professionals zoals verpleegkundigen, artsen, verzorgenden, hulpverleners en hulpdiensten hebben zich uit de naad gewerkt tijdens de coronacrisis. Wat is er nu belangrijk in het maken van de volgende stap in de nieuwe werkelijkheid?

Nog steeds worden patiënten in leven gehouden en besmettingen voorkomen, maar in een lagere versnelling dan tijdens de crisis. Hulpverleners die zich hebben opgesloten met kwetsbare doelgroepen en bezoek moesten weigeren, hebben de deuren weer opengezet. De huisbezoeken en gesprekken die waren stopgezet bij cliënten om psychische ontregeling te voorkomen, zijn inmiddels weer opgestart.

Hoe maak je weer de omslag naar je eigen oorspronkelijke werkzaamheden?

Als trainer wil ik graag weer met professionals aan de slag door samen antwoorden te vinden. Welke kwaliteiten heb ik bij mezelf en mijn collega's ontdekt, wat heb ik ervan geleerd, wat heeft het me opgeleverd, welke gevoelige snaren zijn geraakt, wat kan anders? Door het krijgen van antwoorden word je weer bewust van je positie op bepaalde momenten, waardoor je vervolgstappen kan zetten in deze nieuwe werkelijkheid.

Kijk voor mijn nieuwe cursusaanbod 'van drama naar samenwerking' op www.werkbewust.nl/cursussen/samenwerking/

Wie weet zie ik je weer bij het GRATIS GGZ-café vanaf 7 september, over angststoornissen. Kijk voor het volledige programma op www.werkbewust.nl

Warme groet, Miranda



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

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



WerkBewust
training & coaching aan hulpverleners

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



bescherming van jezelf, betekent bescherming voor een ander



chirurgisch mondneusmaskers



FFP2 mondneusmaskers



katoenen mondmaskers in diverse kleuren



desinfecterende handgels

Waarom een mondkapje dragen?

In tegenstelling tot in andere landen, was het dragen van een mondkapje in Nederland nog niet verplicht. Dat verandert. Vanaf 1 juni is het verplicht om in het openbaar vervoer een mondkapje te dragen. Daarnaast stellen ook vliegtuigmaatschappijen het dragen van neus- en mondbescherming op vluchten verplicht. Door preventief gebruik, bescherm je naast jezelf juist ook anderen.

Hoe goed beschermt een mondkapje?

De effectiviteit van een mondkapje valt of staat bij de wijze van gebruik. Het dragen geeft geen garantie. Bij correct gebruik, verkleint het dragen van persoonlijke bescherming wel de kans dat je een virus krijgt of doorgeeft.

Welke types zijn er?

Er zijn veel verschillende persoonlijke beschermingsmiddelen zoals mondkapjes in de omloop. Niet alle typen dienen hetzelfde doel. Op Beschermingvooriedereen.nl lees je duidelijk per product wat de eigenschappen zijn en wat het doel is. Je vindt er ook mondkapjes voor kinderen van 8 tot 12 jaar.

Hoe zit het met certificering?

Alle beschermingsmiddelen van Beschermingvooriedereen.nl voldoen aan de hoge vereisten die horen bij het vermelde certificaat. Door de strenge richtlijnen en regelgeving worden onze producten vaak nogmaals getest in het land van verkoop. Onze persoonlijke bescherming is steeds veilig bevonden en goedgekeurd.

Mondkapjes zijn door de overheid in ieder geval t/m 1 september vrijgesteld van btw. Daarnaast biedt Beschermingvooriedereen.nl lezers van Bruist een korting van 10% aan.

Nu 10% korting met de code **BRUIST10PROCENT**

✓ Voor 14:00 besteld is vandaag verstuurd

✓ Gratis verzending vanaf €40

✓ Ook voor kinderen

✓ Onze FFP2 mondkapjes zijn gecertificeerd

Golfkleding bij Tijssen Mode


Bij Tijssen mode kunt u ook terecht voor uw golfkleding. Wij hebben een mooie collectie samengesteld van Bogner. Deze polo's, broeken, bodywarmers en meer worden gedragen door topsporters. U kunt langskomen in de winkel of online shoppen op Tijssenmode.nl.



BOGNER

Tijssen Mode is een complete herenmode winkel voor de eigentijdse man. Al jaren is de zaak dealer van kwaliteitsmerken als Stone Island, Jacob Cohen, Santoni en Peuterey. Leeftijd speelt geen rol, iedereen vindt hier iets van zijn gading; het aanbod varieert van casual tot maatkleding.

Tijssen Mode
Burchtstraat 22 en 30,
Nijmegen | 024 322 5188

 @Tijssenmode.nl



Maarten Tijssen

DAGJE UIT SEPTEMBER ME 2020



Het Ragazze Quartet, de artistiek leider van het festival, heeft lang nagedacht of en, zo ja, hoe September Me in de huidige situatie moest doorgaan. Uiteindelijk is de knoop doorgehakt. Van 18 t/m 20 september wordt Flint Amersfoort omgetoverd tot een weelderige en muzikale festivaltuin waar je op een veilige manier – op anderhalve meter – kunt genieten van livemuziek. Daarvoor heeft het kwartet wederom een vernieuwend en avontuurlijk programma samengesteld van hoge kwaliteit. Het thema is In de Geheime Tuin. Met de September Me Pas, die je kunt bestellen via www.september-me.nl/tickets, heb je recht op vier vrijkaarten naar keuze.
18 t/m 20 september, Amersfoort
www.september-me.nl

FILMPJE KIJKEN DE PIRATEN VAN HIERNAAST

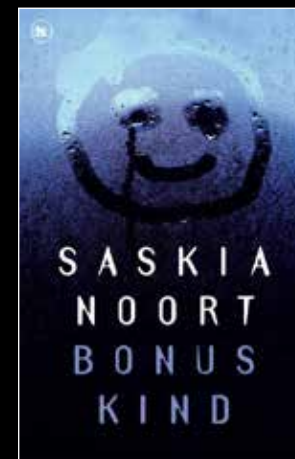
Het normaal gesproken zo saaie kustplaatsje Zandwijk aan Zee wordt op stelten gezet door de komst van de zwaardvechtende en rum-drinkende piratenfamilie Donderbus. De elfjarige Michiel sluit vriendschap met de stoere piratenjongen Billy, maar hij dreigt zijn nieuwe vriend te verliezen wanneer aartsvijand Knokige Krelis plotseling opduikt. Samen met hun buurmeisje Elizabeth gaan de jongens de strijd aan tegen de gevaarlijkste piraat op zee...

DE PIRATEN VAN HIERNAAST is vanaf donderdag 2 juli te zien in de bioscoop.

BINNEN/BUITEN



BOEKJE LEZEN BONUSKIND



De vijftienjarige Lies wordt op een ochtend wakker met het gevoel dat haar moeder Jet iets is overkomen. Haar bed is niet beslapen en ze heeft haar mobiele telefoon thuis laten liggen. In de vierentwintig uur die volgen ontvangt Lies geen enkel teken van leven. Haar vader en zijn nieuwe vriendin Laura schakelen de politie in. Ze geloven dat het te maken heeft met de mentale toestand van Jet; ze zou de scheiding nooit te boven zijn gekomen en heeft daarom besloten te verdwijnen. Of erger. Lies weet echter zeker dat ze dat nooit zou doen en gaat zelf op onderzoek uit. Met alle gevolgen van dien.
BONUSKIND van Saskia Noort is vanaf 2 juli verkrijgbaar.

Zomer: tijd om iemand uit zijn *tent* te lokken



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist



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, terrasverwarmer 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

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



NIEUW

bij Harting Oogmode en Oogzorg:

.a.Eyeworks®



HARTING

Hertogstraat 128 6511 SG Nijmegen

Telefoon: +31 024 329 52 00

E-mail: info@hartingnijmegen.nl

www.hartingnijmegen.nl

Openingsuren:

Maandag: Gesloten

Dinsdag - vrijdag: 10.00 - 17.30

Zaterdag: 10.00 - 17.00

Zondag: Gesloten

The advertisement features a woman in a massage pose, with her eyes closed and hands resting on her neck. The background is a light, patterned surface. In the center, there is a stylized tree logo with green branches and blue leaves. Below the logo, the text 'Nuaddii' is written in a large, bold, black font, and 'thaise massage' is written in a smaller, blue font. At the bottom, the contact information is provided: 'Markt 14c, Wijchen • 06-35314159 • www.nuaddii.nl'.

Nuaddii
thaise massage

Markt 14c, Wijchen • 06-35314159 • www.nuaddii.nl

'IK BEN
IDOLAAT
VAN MIJN
KINDEREN'

Ode aan *de liefde*

Dirk Zeelenberg is een veelgevraagd acteur die al in meer dan vijftig films, commercials en tv-series heeft gespeeld. Het grote publiek kent hem onder andere van hitseries als All Stars en Divorce. Sinds vijf jaar is Dirk - zelf al achttien jaar gelukkig met Suus en vader van drie kids - ook actief als trouwambtenaar. De liefde vormt een rode draad in zijn leven. Niet zo vreemd dus dat ook zijn nieuwe boek - Ode aan de liefde - daaraan is gewijd.

Dirk wist al vroeg dat hij acteur wilde worden. "Op mijn twaalfde speelde ik voor het eerst in een film, toen kreeg ik de smaak te pakken", vertelt Dirk enthousiast. Hij werd afgewezen bij vier toneelscholen, maar zette door. Ton Lutz zag hem in een jongerenproductie van Toneelgroep Amsterdam en hij gaf Dirk een hoofdrol in het toneelstuk 'De zaak Kenny'. Mary Dresselhuys vroeg hem vervolgens om samen met haar in 'Harold en Maude' te spelen, waarna zijn carrière als acteur een hoge vlucht nam.

Meest gedenkwaardig

"Divorce is zonder twijfel een van de meest gedenkwaardige producties waaraan ik heb meegewerkt. Het gebeurt zelden dat zo veel verschillende onderdelen samenvallen. Dan heb ik het over script, acteurs, productie, de grootheid waarmee het gebracht werd én het succes. Waanzinnig om te mogen meemaken. Ik had het nooit willen missen."

Nieuwe liefde

"Trouwambtenaar zijn is mijn nieuwe liefde, ik vind het helemaal te gek om te doen. Je mag je verdiepen in mensen uit alle windstreken en hebt te maken met echte emoties. Het is vaak ontroerend, maar je kunt

ook leuke grappen maken en gieren van de pret. Zo kan ik toch nog een beetje optreden. Het zijn mooie momenten in het leven van mensen, ik vind het bijzonder om daar mijn steentje aan te mogen bijdragen."

Optimisme

"Door de coronacrisis vallen nu in in alle sectoren ongelooflijke klappen, ook ik de culturele sector. Ik ben echter geraakt door de enorme creativiteit die overal ontspruit, met allerlei prachtige nieuwe initiatieven als resultaat. Het gaat nu gelukkig langzaam weer de goede kant op. Laten we dus vooral positief zijn!"



Wil jij kans maken op één van deze boeken van Dirk Zeelenberg, mail dan je adresgegevens naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.

Super summer deal

€9,50 korting dagentree
+ gratis slippers

Dagentree € 9,50 korting p.p. + gratis slippers
Avondentree € 7,50 korting p.p. + gratis slippers

Online reserveren verplicht via
www.sanadome.nl/bruist

Geldig op de reguliere entree prijs t/m 21-09-2020.
Niet geldig i.c.m. andere acties. Dagelijks geopend
van 09.00 tot 23.30 uur, avondentree vanaf 17.00 uur.
Elke dag badkledingdag.

SANADOME • WEG DOOR JONKERBOS 90 • NIJMEGEN
T 024 - 3597280 • WWW.SANADOME.NL

Appartementen te huur met de voordelen en verzorging van **OBG**



*“Wonen onder de vleugels
van OBG is het beste wat me
is overkomen na mijn 65e”
Mevrouw van Halen
Bewoner Winseling*

Per direct zijn in wooncomplex
de Winseling (sociale huur)
2 appartementen te huur voor
senioren met een zorgvraag.



Voorwaarden:

- u staat ingeschreven bij Entree als woningzoekende en heeft een zorgvraag voor persoonlijke verzorging.

Interesse of meer info?

Stuur een mail naar Jacqueline Jacobs
(j.jacobs@obg.nu). Vermeld hierin ook telefoonnummer. Staat u
al ingeschreven bij Entree, vermeld dan ook uw klantnummer.

OBG biedt ook persoonlijke verzorging en verpleging in de wijk (postcode-
gebieden rondom 6524). Neem hierover vrijblijvend contact op met OBG.



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

Wij maken het verschil



Frans Knorth Makelaardij | De Plak 17, Bemmelen | 0481-763963
info@fransknorthmakelaardij.nl | www.fransknorthmakelaardij.nl/wishbeauty.nl

In 2007 opende Frans Knorth de deuren van zijn eigen makelaarskantoor in Bemmelen. Samen met zijn team staat hij garant voor een actieve en persoonlijke begeleiding bij de verkoop en de aankoop van uw woning. Zij zetten zich voor 100% in om voor u het maximaal haalbare resultaat te behalen.

“Juist in deze overspannen markt is het belangrijk om net even een stapje harder te lopen dan de rest”, aldus Frans. “Het loont nog steeds om een makelaar in te schakelen. Uit onderzoek van de start-up makelaar vergelijkier DatHuis blijkt dat de gemiddelde verkoopopbrengst meer dan € 18.000 hoger ligt wanneer u met een NVM makelaar werkt.”

Team van specialisten

Frans Knorth Makelaardij maakt het verschil dankzij het brede team van specialisten dat Frans in de loop der tijd om zich heen heeft verzameld; een marketeer, een Funda-specialist, een tekstschrijver, een fotograaf en een aankoopspecialist. “Iedereen heeft zijn of haar eigen expertise.” Ook handig; Frans Knorth werkt samen met De Hypotheker, die in hetzelfde pand is gevestigd. Hier kunt u terecht voor een deskundig advies over de hypotheek, die het beste bij u past.

Scherp onderhandelen

“We beschikken over een gedegen kennis van de regionale huizenmarkt en kunnen daarmee een

realistische inschatting geven van de waarde van een woning. Dit vormt de basis van de onderhandelingen, die we graag tot op het scherpst van de snede voeren.”

Optimale presentatie

“We halen alles uit de kast om uw woning te verkopen voor de hoogst mogelijke prijs. Een optimale presentatie van het huis is daarvoor essentieel. Als enige in deze omgeving maken we bijvoorbeeld gebruik van Matterport, waarmee mensen een indrukwekkende 3D virtuele tour krijgen door een huis.”

Geheel ontzorgen

Van de bezichtigingen tot het opstellen van de koopakte en de eindinspectie: Frans Knorth Makelaardij neemt graag alle werkzaamheden uit handen. “Als extra service kunt u geheel gratis gebruikmaken van onze verhuisbus. We werken bovendien op basis van ‘no cure no pay’. U betaalt dus alleen bij succes!”



IS JOUW
GARDEROBE AL
SUMMERPROOF?



Trends voor *de zomer*

Sta jij ook weleens voor je kast en denk je: ik heb niets om aan te trekken? Dan wordt het hoog tijd om te gaan shoppen! Maar wat mag er dit seizoen nu echt niet ontbreken in jouw garderobe?

Niet iedereen zal om deze trend staan te springen, maar de bh is hot. En dan niet onder je kleding, maar zichtbaar, je blote buik mag gezien worden. Combineer de bh, bralette of crop top bijvoorbeeld met een open blouse of jasje of een transparant shirt. Je moet het maar durven en niet iedereen zal zich er prettig bij voelen, maar het is wel in de mode.

Pofmouwen & koordjes

Net als pofmouwen trouwens, die beleven dit jaar hun comeback in allerlei soorten en maten, evenals de wijde broeken met een hoge taille. Een variant hierop, die momenteel ook erg populair is, is de wijde broek met een koord of elastiek onderaan de broekspijpen waardoor deze als het ware worden samengebonden. Sowieso zijn koordjes deze zomer een trend, want ook bij jassen, rokken en blouses zien we zogenaamde 'rimpelkoordjes' die, als je ze aantrekt, de kleding speels rimpelen.

Hotpants & bermuda's

Nog een trend: de hotpants. We zagen ze al op de catwalks en nu zien we ze ook daadwerkelijk overal op straat. Is de hotpants iets 'te weinig van het goede' voor jou, wees gerust, ook de bermuda is weer terug van weggeweest. Vooral als onderdeel van een pak, maar ook gewoon gecombineerd met een shirt of blouse, maar net wat jouw voorkeur heeft.

En eigenlijk geldt dat voor elke trend. Draag iets alleen omdat je het mooi vindt en niet omdat het nu eenmaal in de mode is. Als jij je lekker voelt in de kleding die je draagt, straal je dat ook uit, ook al is het bewuste kledingstuk al een tijdje uit de mode. En natuurlijk zijn er trendkleuren, dit jaar zijn dat onder andere (steen)rood, oranje, okergeel, donkergeel, blauw en blauwgroen, maar ook daarvoor geldt: kies de kleur die jij mooi vindt en die jou het beste staat. Creëer anders desnoods gewoon je eigen trend!

Kan jouw garderobe ook een update gebruiken? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse kledingzaken in jouw regio waar de kans op slagen gegarandeerd is.

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 kleuravies 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

Eerst denken, dan doen!



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

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



Parklaan 70, Groesbeek (Nabij Nijmegen)

Ooglid- correctie?

Stoor jij je aan je oogleden? Heb je bijvoorbeeld een vermoeide uitstraling of hoofdpijnklachten? Een ooglidcorrectie kan dan een goede oplossing zijn. Na een ooglidcorrectie heb je weer een open en frisse blik.

Bovenooglidcorrectie

Door het slapper worden van de huid gaan je oogleden hangen. Hierdoor beperken ze je zicht en geven ze een vermoeide of een verouderde uitstraling. Verslappung van het bovenooglid kan worden gecorrigeerd tijdens een bovenooglidcorrectie.

Onderooglidcorrectie

Ook de huid onder je ogen kan gaan hangen, zo ontstaan de zogenoemde wallen. Stoor je je hieraan? Dan kun je een onderooglidcorrectie overwegen. Deze behandeling geeft je een uitgeruste en frisse uitstraling. Deze ingreep kan eventueel gecombineerd worden met een bovenooglidcorrectie.

Overweeg je een ooglidcorrectie?

Tijdens een persoonlijk consult met onze plastisch chirurg worden je wensen uitgebreid besproken en al je vragen beantwoord.

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

**Betrouwbare
en betaalbare
ooglidcorrectie.**

Voor meer info
024 - 845 05 06

info@kliniekheyendael.nl | 024 - 845 05 06 | www.kliniekheyendael.nl

3 maanden proberen

Betalen? Pas als we aan
jouw wens voldoen!

Wij bellen graag aan voor een
gratis waardebeoordeling.

www.fransknorthmakelaardij.nl

0481-763963

No cure, no pay!



Op gevoel

Bewegen gaat beter als je er niet over nadent. Jonge kinderen zijn het bewijs, hun motoriek ontwikkelt zich met een ongelooflijk gemak. Omrollen, kruipen en lopen; ze leren het vanzelf dankzij hun aangeboren nieuwsgierigheid. Het is gewoon een kwestie van vallen en weer opstaan.

Zintuigen

Het jonge kind vertrouwt op zijn zintuigen en laat zich leiden door wat hij voelt, ziet, hoort, ruikt en proeft. Zijn trotse ouders zorgen voor een veilige omgeving. Zij moedigen hun kleine aan en bieden troost als dat nodig is. Verder doen ze er verstandig aan om hun kind zoveel mogelijk de ruimte te geven.

Nadenken

Maar gaandeweg ontwikkelt het denkvermogen zich en het kind leert zijn verstand te gebruiken. Voor alles, ook voor bewegen. En het verschil is duidelijk zichtbaar. Nieuwe bewegingen kosten moeite en hebben tijd nodig hebben om vloeiend te worden. Nadenkend bewegen werkt wel, maar het is minder leuk en minder efficiënt dan bewegen op gevoel.

Ik geloof in bewegen op gevoel. Iedereen heeft dit vermogen van nature. **Wil je het eens uitproberen?** Ga dan naar mijn website, rol een matje uit, klik een les aan en begin gewoon!



Mendy Bosch

 [mendyboschmindyourmovement](https://www.facebook.com/mendyboschmindyourmovement)

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

Wat vind jij?

Ik leef mijn mooiste leven op mijn manier en als jou dat niet bevalt, heb ik daar geen last van.

“Hoe ga ik om met kritiek van anderen, met wat iedereen vindt en roept?” Die vragen ontvang ik dagelijks. Waarom zou jij je druk maken over wat ‘ze’ zeggen en wat ‘ze’ vinden? Iedereen vindt overal wel iets van. Meninge worden gratis verspreid, maar je hoeft ze niet aan te nemen. Die keuze is aan jou. Je hebt geen toestemming van anderen nodig om je blij en gelukkig te voelen. Leef je leven volgens jouw eigen regels. Wel met compassie, begrip en respect, maar zonder dat je heldere geest wordt volgeklieerd door het lawaai en de rommel van anderen.

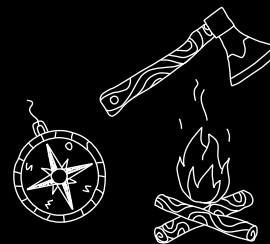
Je mag van alles vinden, maar vind eerst rust en vrede in jezelf. En vergeet niet elke dag tweemaal 10 minuten een momentje voor jezelf te nemen. Op naar jouw mooiste leven! Alle goeds en Hasta la proxima,

Michael Pilarczyk

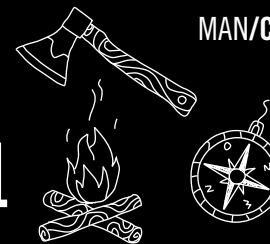
~ MeditationMoments.Com ~
Meditaties voor elk moment van de dag



Foto Youri-Claessens



Overleven in het wild



MAN/CAVE

Een echte man overleeft in de wilde natuur! Oh ja, is dat zo? Misschien vroeger toen mannen nog jagers waren, maar nu?! Zonder mobiel bereik slaat de paniek waarschijnlijk al snel toe. Tenzij je onderstaande tips goed onthoudt. Dan is er nog hoop...



In Nederland zal het je waarschijnlijk niet snel gebeuren, maar mocht je een keer outdoor moeten overleven dan zijn drie dingen ontzettend belangrijk: water, onderdak en vuur.

Ga je dus survivalen, neem dan genoeg water mee. Raak je verdwaald en heb je te weinig meegenomen, dan is er gelukkig vrijwel overal wel water te vinden. Helaas is niet al dat water even geschikt om te drinken. Stop dus voor de zekerheid altijd een waterfilter in je survivaltas.

En dan het tweede punt: onderdak. Belangrijk daarbij is om jezelf tegen de elementen te beschermen. Het liefst door een dak boven je hoofd, maar in geval van nood kun je dat ook zelf creëren. En ben je toch aan het bouwen, zorg dan meteen dat je iets van de grond ligt tegen de kou (en ongedierte).

En dan als laatste: het vuur. Nuttig om warm te blijven, maar ook als noodsignaal mocht je echt verdwaald zijn. Nu zijn er tal van manieren om vuur te maken, maar stop gewoon een vuursteen of watervaste lucifers in je tas. Dat scheelt een hoop gedoe.

HÉT HOTEL ★★★★★

WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!

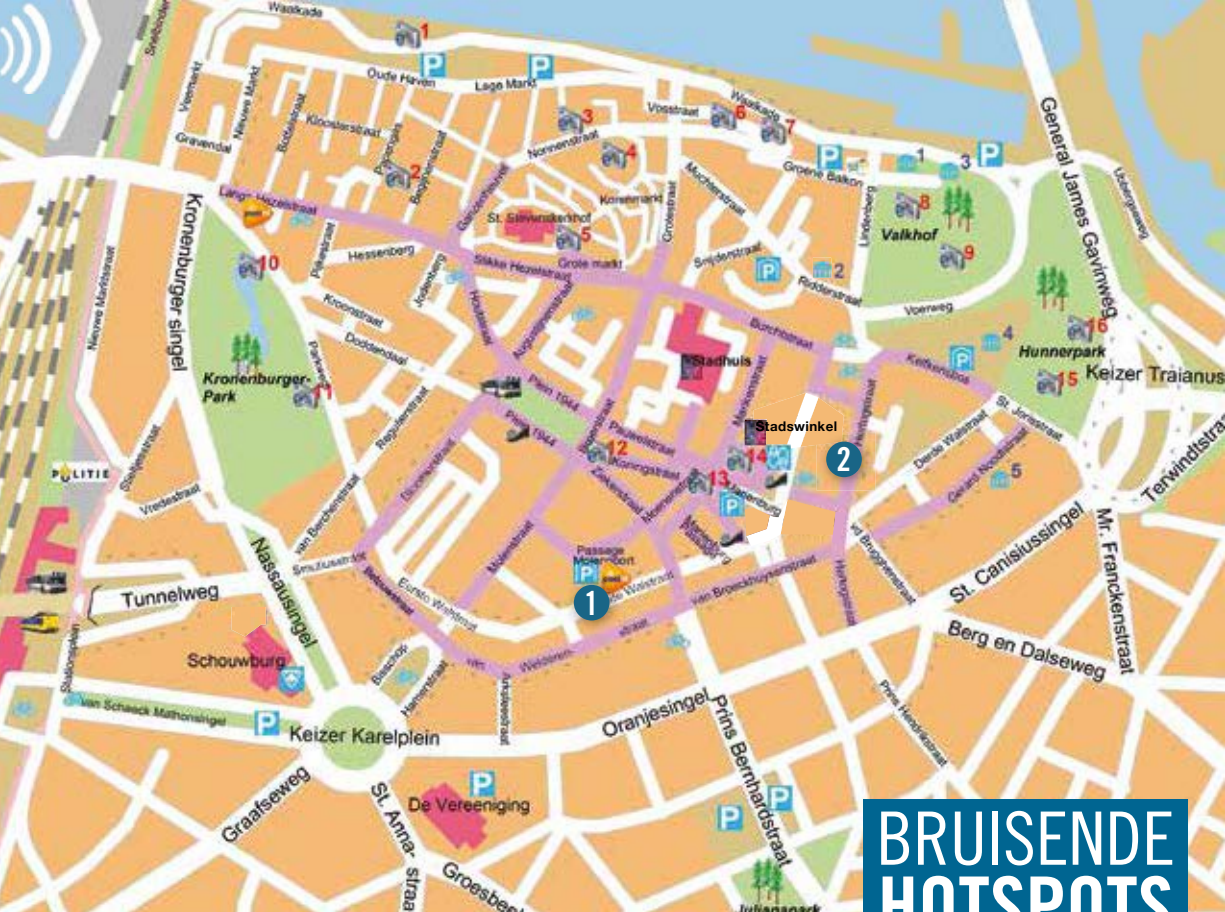


HOTEL GARBI
IBIZA SPA ★★★★★

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!*





Legenda

- | | | | | | | | |
|--|-----------------|--|--------------|--|---------------------|--|--------------------|
| | Winkelstraten | | Politie | | Gemeentelijk gebouw | | Bezienswaardigheid |
| | Parkeergarage | | Postkantoor | | Busstation | | Museum |
| | Parkeerplaats | | Treinstation | | Bioscoop | | Museum |
| | Fietsenstalling | | Casino | | | | Museum |
| | Bibliotheek | | | | | | Museum |
| | VVV | | | | | | Museum |

BRUISENDE HOTSPOTS

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

Dé Ergoline zonnestudio van Nijmegen

SUNBEDS
It's a Passion to Shine!

Zet jezelf eens in het zonnetje...
Op vertoon 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

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

Kids PROOF.nl

DE ROMEINENWERKPLAATS

Vanaf 21 juni gaat Museum het Valkhof weer open en kun je ook de interactieve Romeinenwerkplaats bezoeken. Voel je even een Romein en bouw een boog zonder cement, schiet met een stoere katapult of maak een dak zoals ze het vroeger deden! Ervaar zo dat het leven in een Romeinse stad en legerkamp eigenlijk niet zo veel verschilt met nu.

Museum het Valkhof; kinderen t/m 12 jaar gratis. Je moet wel vooraf je tickets online reserveren.

DUKENBURG KIDS CLUB

In Winkelcentrum Dukenburg is er om de week op woensdag voor kinderen van 6 t/m 12 jaar de Dukenburg Kids Club. Kinderen kunnen onder begeleiding knippen, plakken en kleuren. Elke keer is er een ander thema en gaan de deelnemende kids met iets leuks naar huis. Ook kunnen de kinderen zich prachtig laten schminken!

Winkelcentrum Dukenburg; gratis deelname; om de week op woensdag 13.00-17.00 uur

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

Strawberry mojito met nacho's

MOJITO 1 PERSOON - 5 MINUTEN

INGREDIËNTEN		
rietsuiker	witte rum	Schep 2 barlepels rietsuiker in een longdrinkglas. Voeg 3 à 4 limoenpartjes en vervolgens 2 aardbeien toe en stamp alles goed met een muddler (een limonadestamper). Voeg 40 ml rum toe en vul het glas met (crushed) ice.
limoen	crushed ice	
aardbeien	bruiswater	Roer goed om alle smaken te mengen. Vul het glas af met bruiswater en garneer met munt en aardbei.
	munt	

NACHO'S 4 PERSONEN - 30 MINUTEN

INGREDIËNTEN		
300 gram gehakt	nacho's	Verwarm de oven voor op 180 graden. Rul het gehakt en voeg hier vervolgens de gesnipperde sjalot, knoflook en salsa dipsaus aan toe. Breng op smaak met peper en zout. Vul de bodem van de ovenschaal met nacho's en schep daar een laag met het gehaktmengsel, paprika, maïs, crème fraîche, geraspte kaas en mozzarella bovenop. Voeg nog een laag nacho's toe en vervolgens nog een laag met de rest van de ingrediënten. Verwarm de nacho's circa 15-20 minuten in de voorverwarmde oven.
sjalotje	(rode) paprika	
knoflook	maïs	
salsa dipsaus	crème fraîche	
peper en zout	geraspte kaas	
	mozzarella	



Carly, Medewerker Traffic bij Bruist

De zomer is in het land, tijd voor heerlijke cocktails met nacho's! Hoe leuk is het om de sfeer van het terras in je eigen achtertuin te creëren met deze heerlijke frisse strawberry mojito met nacho's, waar je geen genoeg van kunt krijgen. Speel met de ingrediënten om het naar je eigen smaak te maken. Ook te maken als strawberry no-jito!

En zeg nou eertlijk, het ziet er toch ook verrukkelijk uit?! Smakelijk eten.



PUZZELPAGINA

Ook in juli zorgt Bruist ervoor dat jij weer lekker kunt puzzelen. Op je balkon, in de tuin of heerlijk op je ligbedje aan het strand.



			4			6		9
		4		○			8	
7	9			1			3	
	7			6				5
	○	1				2		
9				8				7
	3		5				6	8
	1			○		7		
5		2			6			

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. Vanaf 1 aug. staat de oplossing op www.nederlandbruist.nl.

Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

□	□	□
□	□	□

Zoek de zes verborgen letters in deze BRUIST en maak er een woord van. Het thema van het woord is deze maand zomer. Vanaf 1 augustus staat de oplossing op www.nederlandbruist.nl.

Maak kans op deze modieuze

rugzak

van Gaastra,
41 x 28 cm
t.w.v.

€ 119,-



Handig voor vakantie of voor werk. Ook te gebruiken als laptentas

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

rits	rugzak
gaastra	handig
duurzaam	dragen
school	avontuur

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

Maak kans op een

cadeaukaart

van SuperCleaners

t.w.v. € 25,-

Met SuperCleaners producten heb je de juiste tool in handen om de klus te voltooien!



Aangeboden door www.supercleaners.nl

s=t
 -z+z+-i
-o+u+-aa+-bi
-ost+d+ w=u+-t
m+p=k j+-i
a+f=l l=n

Wil jij kans maken op deze leuke prijs? Los de rebus op en vul voor 1 augustus de oplossing in op onze site: www.nijmegen-bruist.nl

.BLOX[®]

the creation is yours!

Wil je eenheid in je interieur met een persoonlijke touch? Kies dan voor het unieke concept van Blox! "Wij staan voor hoogwaardige kwaliteit, tijdloos high-end design en een breed assortiment", aldus Pierre van Blox.

Uw complete woning, hotel of bedrijf stijlvol ingericht in één dag. "Blox Luxury Furniture heeft het voor elkaar gekregen luxe materialen en eenheid in stijl naadloos samen te voegen tot een uniek concept", vertelt Pierre trots. "Namelijk de mogelijkheid om je gehele woning of bedrijf in één stijl en/of kleur zelf in te richten." Het Blox-concept bestaat uit een serie losse elementen, waarbij hoogwaardige materialen gecombineerd worden tot een tijdloze en luxueuze inrichting. "Deze elementen omvatten onder andere een eettafel, bartafel, sidetable, salontafel, tv-meubel et cetera, maar ook een complete slaapkamer met bijpassende nachtkastjes en dressoir. Zo creëer je een luxe eenheid in jouw interieur."

MATERIALEN EN KLEUREN

Blox is een unieke combinatie van high-end ontwerp met hoogwaardige materialen tegen

middensegment prijzen. "Wij leveren uit voorraad in elke gewenste kleur naar keuze. Combineer je Blox-meubels met luxe hardsteen en/of stoffering. Er zijn veel combinaties mogelijk, waardoor je jouw complete interieur naar eigen wens kunt samenstellen."

BETAALBAAR VAKWERK UIT BRABANT

Elk Blox-onderdeel wordt in Brabant vakkundig met de hand gemaakt en met oog voor detail afgewerkt. Hoogwaardig geborsteld eikenfineer, rondom in verstek verlijmd en voor elke klant in de gewenste kleur gespoten. "Door ons geavanceerde voorraadprogramma kunnen we snel leveren. Onze professionele Blox-dealers staan je graag te woord om jouw eigen Blox-ideeën concreet te maken."

Je vindt de dichtstbijzijnde dealer op de website www.blox.sale onder het kopje 'verkooppunten'.



STAPPENPLAN

Stap 1 Maak jouw persoonlijke keuze in kleur of beits.

Stap 2 Maak jouw keuze in model en combineer desgewenst met luxe hardsteen en/of stoffering.

Stap 3 Plaats jouw order bij of met jouw professionele Blox-dealer.

Contoura is corona-proof!



CONTOURA
FIGUURBEHEERSING

We zijn weer open en je bent van harte
welkom! Beleef de beste manier om je
figuur te verbeteren. Contoura brengt
lijn in je lijf en in je leven.

Maak nu een afspraak!